c: 100
RMSSON

NOUVEAU MANUEL

DE

COSMÉTIQUE.

IMPRIMERIE DE D'URTUBIE, WORMS ET Cie,
Rue St-Pierre-Montmartre, 17.



NOUVEAU MANUEL

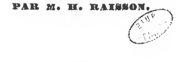
DE



OU

L'art de s'embellir et de remédier à tous les accidens capables d'altérer la beauté et la pureté des formes chez les deux sexes;

PAR M. H. RAISSON.



Paris,

AU DÉPÔT DES NOUVEAUX MANUELS,

Rue du Battoir, 3.

1838.

INTRODUCTION.

Le secret de perfectionner la nature, l'art de l'embellir, ont été de tous temps l'objet des recherches de l'homme du monde, celui des méditations et des recherches du savant : la cosmétique formait chez les anciens une branche importante de la médecine, et les Grecs, ces peuples si sensibles à la beauté, professaient une vénération profonde pour les sages qui la cultivaient. Aussi une foule de volumineux traités, parvenus jusqu'à nous, attestent-ils l'importance qu'ils attachaient aux plus petits secrets de toilette. Perdus durant des siècles comme les autres sciences et les arts libéraux, elle reparut enfin sous le beau ciel de l'Italie, et, presque aussitôt, elle fut, avec le luxe, la civilisation et la galanterie, importée chez nous par la brillante cour des Médicis.

Ce sont les secrets de cette science si simple et si précieuse à la fois, que nous entre-

prenons aujourd'hui de consigner dans un petit manuel destiné à devenir le *vade-mecum* de la jeunesse et de la beauté, le consolateur et le conseiller secret de l'âge mûr.

Dans cette courte et rapide introduction, nous n'entreprendrons pas de développer l'histoire de la cosmétique, et de montrer nos bons aïeux troquant souvent leur fortune, et parfois leur santé contre les drogues de Nostradamus, dont les merveilleux effets rendaient, à ce qu'il affirme dans ses écrits, « la face nette, luisante et polie comme un miroir. » Le temps où l'on croyait à l'eau de Jouvence est passé; la science heureusement est la précieuse découverte de la chimie, offrant à peu-près les moyens de la suppléer.

Au bon vieux temps, et il n'est peut-être pas sans utilité de le rappeler, la mode des parfums et des fards, malgré les déclamations du clergé, et les sages avis de quelques hommes éclairés, fit de rapides progrès; il devint bientôt impossible de les combattre, et on la poussait à un tel excès du temps de la Bruyère, que le moraliste écrivait : « Si les « femmes étaient telles naturellement qu'elles « le deviennent par leurs artifices; c'est-à-« dire qu'elles perdissent tout-à-coup la fraî-« cheur de leur teint, qu'elles eussent le vi-« sage aussi allumé et aussi plombé qu'elles

« se le rendent par le rouge et les peintures « dont elles se fardent, elles seraient inconso- « lables. »

Notre révolution, en faisant justice des vieux abus, fit justice aussi des modes ridicules, et les coiffures à trois étages, les paniers, le rouge et les mouches disparurent avec les abbés, les corporations et la dîme. Dès-lors une femme put être fraîche et jolie impunément, la coquetterie cessa d'avoir ses martyrs et des ajustemens simples et élégans remplacèrent l'attirail de la fatuité et de l'étiquette.

De ce moment la science de la cosmétique, qui n'est autre chose que celle d'embellir la nature et d'ajouter aux charmes de la beauté, se simplifia : les progrès de la chimie purent éclairer l'inexpérience sur le danger de certaines prévocations, et les charlatans vantaient en vain leurs nuisibles remèdes secrets, car tout ce qui était véritablement bon, véritablement utile et éprouvé put se produire.

Seconder, soigner, embellir la nature, voilà nous l'avons dit, tout l'art que nous voulons enseigner : il existe une foule de petits soins, de précautions, futiles en apparence dont on ne saurait impunément négliger l'usage quotidien, et sur lesquels repose la plus précieuse comme la plus périssable des choses

du monde, la beauté ; ces soins, nous les indiquerons en enseignant les moyens de les rendre agréables et gracieux autant qu'utiles.

« Il n'y a pas de femme, dit Mme de Genlis, qui n'ait au moins un secret de toilette. » Avec notre livre il n'y aura pas de femme qui ne les ait tous.

Le soin de sa personne, qui corrige et pallie les défauts extérieurs, qui prolonge la jeunesse, rend l'esprit plus vif, devient un moyen de séduction, de succès, de fortune, doit être, nous le savons, en rapport avec l'âge, la profession, la physionomie ; mais il n'en est pas moins vrai qu'il a pour bases des principes positifs que l'on ne peut ignorer, et dont il serait dangereux de mépriser l'observation. Si d'ailleurs ce soin nous soumet parfois à quelques petites contrariétés, s'il nous cause certains légers élans d'impatience, que d'avantages réels n'apporte-t-il pas en retour !

Grace au ciel le blanc de céruse et le vermillon ne s'emploient plus guère qu'au théâtre, mais il existe encore de nombreux abus, et plus d'une femme, plus d'une jeune fille peut confondre les préparations innocentes avec des drogues dangereuses, et qui n'ont de la cosmétique que le nom.

Notre petit livre aura cela d'utile qu'il mettra ses lectrices en garde contre un tel

écueil ; toutes les compositions, toutes les recettes que nous indiquons sont bienfaisantes et exemptes du charlatanisme, aussi les consignons-nous ici avec confiance, tant à cause des heureux effets qu'on en retire et à coup-sûr, que de la facilité avec laquelle on peut les préparer.

MANUEL

DE LA

COQUETTERIE, DE LA BEAUTÉ, DE L'ÉLÉGANCE,

ETC.



CHAPITRE PREMIER.

I.

DE LA BEAUTÉ EN GÉNÉRAL, ET DE LA PERFECTION DES FORMES DU CORPS EN PARTICULIER.

—

La beauté est le premier et le plus précieux de tous les biens; l'entretenir, la conserver, l'augmenter, doit être l'objet d'un soin de tous les momens.

C'est à tort que l'on répète souvent, que la

beauté peut se passer du secours de la toilette; et messieurs les poètes vantent aussi trop légèrement les héroïnes parées de leurs seuls attraits. La beauté la plus parfaite reçoit un nouvel éclat de l'ordre, du soin qui règne dans sa personne et ses ajustemens. On peut s'accoutumer à la laideur; à la négligence, jamais.

De la Peau.

La blancheur et l'*animation* constituent la beauté de la peau. Rien ne saurait donner ce précieux avantage à celui qui ne l'a pas reçu de la nature; mais des soins hygiéniques constans, des procédés de toilette bien entendus, peuvent le suppléer et le rendre durable.

La peau est un espèce de miroir où viennent se réfléchir toutes les impressions intérieures: on ne saurait lui prodiguer trop de soins; la fraîcheur et le calme qui l'embellissent sont les indices d'une bonne santé et en même temps d'une bonne conscience.

On discutera encore long-temps sur les mérites divers de la couleur brune ou blonde; mais on demeurera toujours d'accord sur ce point, que la peau la plus blanche est la plus belle.

La manie du fard est passée: une jolie per-

sonne n'a plus besoin de s'enluminer les joues pour paraître dans un salon ; et les hommes, tout en rendant justice à des traits animés, savent apprécier ce qu'une fraîche et douce pâleur donne à la physionomie d'expression touchante.

Une des causes qui rendent principalement la peau terne et sans éclat, est la présence de petites pellicules, qui, produites par la végétation continuelle de l'épiderme, obstruent les pores et nuisent à la transpiration. Il faut, pour être à l'abri de cet inconvénient, avoir soin, avant de se laver le visage, de le frotter légèrement avec un morceau de flanelle fine. Après cette douce friction, on se lave dans une eau fraîche aromatisée de quelques spiritueux.

Si l'action du froid, du soleil et du vent est contraire à la peau et lui fait perdre de sa souplesse et de son éclat, la proximité du feu lui est encore plus nuisible. On ne doit jamais s'approcher d'une cheminée où brille une flamme ardente, que muni d'un écran protecteur.

On a coutume de consoler les personnes dont la peau est affligée d'*éphélides* ou *taches de rousseur*, en leur disant que ces taches importunes sont le partage des belles peaux. Il existe une foule de procédés pour les faire

passer. Nous indiquerons plus loin les meilleurs. (Voir la table.)

La peau, celle du visage surtout, est sujette à mille maladies; une des plus communes est de prendre une teinte couperosée. En général, dès que l'on s'aperçoit que le teint d'une jeune personne reçoit quelque atteinte de cette affection, on la soumet à un régime sévère, on lui interdit surtout l'usage du vin. C'est une erreur. Un traitement général palliatif produit quelquefois d'heureux effets; mais l'eau pure en ce cas est contraire: essentiellement digestive et échauffante, elle augmente le mal. Une tisane rafraîchissante ou l'eau rougie sont seules sans inconvéniens.

II.

DU CORPS, DE SON ÉLÉGANCE ET DE SES FORMES.

—

L'élégance, la légèreté, la souplesse de la taille, sont une des qualités essentielles de la beauté; il est des soins propres à faire valoir

ces avantages lorsqu'on les possède, et à les simuler lorsqu'on en est privé.

Si la finesse et l'expression sont tout entières dans les traits du visage, la grâce dans les bras, l'aplomb et la légèreté dans les jambes, c'est dans la taille que l'on trouve la noblesse, la force, la tournure en un mot : c'est le buste qui donne de l'ensemble au mouvement; il est aussi le centre où toutes les parties de la toilette viennent se réunir.

Un vêtement qui embrasse et serre exactement la taille et les hanches est à la fois élégant et salutaire, et le corset chez les dames doit être l'objet d'une attention toute particulière.

La raideur, mortelle à la grâce, est souvent causée par l'excessive justesse des vêtemens. C'est à la taille, au-dessus des hanches seulement, qu'il est convenable d'être serré. La poitrine, les entournures, l'estomac, ont besoin d'être dégagés d'entraves.

Des corsets et de leurs inconvéniens.

C'est chez les enfans surtout que la compression exercée par certaine partie des vêtemens peut déterminer des accidens graves; chez les femmes toutefois, chez les jeunes personnes spécialement, la compression exagérée est rarement sans inconvéniens.

Celle exercée par le corset en présente souvent de très graves : son action s'étend à deux cavités très importantes. D'abord les mamelles sont comprimées : de là un développement moindre, et l'aplatissement des mamelons. Souvent on leur imprime une direction plus ou moins contraire à celle qu'elles doivent avoir : de là leur allongement, leur flaccidité précoce. En même temps, la partie inférieure de la poitrine est contenue par une constriction circulaire ; les côtes ne peuvent plus s'élever dans l'inspiration ; les fonctions de la respiration sont incomplètes : d'où difficulté de respirer, toux, disposition à l'hémopthisie, aux anévrismes. Ce n'est pas tout encore : l'abdomen est aussi comprimé , et d'autant plus fortement qu'il est chargé de plus d'embonpoint. Quels en sont les résultats ? Les hanches acquièrent une largeur énorme et ridicule ; il y a un surcroît de gêne dans la respiration par la diminution de l'action du diaphragme ; la circulation est embarassée et se fait mal dans l'aorte ventrale et les veines caves inférieures.

On peut éviter ces graves inconvéniens en faisant usage des corsets de nouvelle invention. Ces corsets, d'étoffe ou de toile sont élastiques, fermes et légers, à la fois ; ils sont parfaitement adaptés aux contours de la poitrine

et du ventre, qu'ils soutiennent et empêchent de se déformer ; ils ont l'avantage d'écarter les épaules, de soutenir la gorge, sans la comprimer, d'en séparer les hémisphères, d'en faire briller les formes élégantes, d'en diminuer l'énormité, de faire valoir enfin celles qui pèchent par un excès contraire.

Les femmes, depuis qu'elles ont renoncé au corset balainé, ajoutent à ceux qu'elles portent une large lame de baleine ou d'acier, qu'on nomme busc, et qu'elles appliquent sur la poitrine. Ce busc, dur et raide, qui a fort mauvaise grâce, joint à l'inconvénient de froisser les globes de la gorge, en les séparant, celui d'exercer une compression inégale, et par là très incommode (1). Dans les nouveaux corsets, ce busc est remplacé par des élastiques, et par la coupe ingénieuse des corsets.

Recette pour accélérer le développement des seins.

Appliquez sur chacun des seins un hémis-

(1) Les buscs les plus ordinairement employés sont faits en acier ; le docteur Pelletan fils, après diverses expériences faites dans l'intérêt de l'hygiène, a reconnu que leur usage était fort dangereux, en ce qu'ils rassemblent l'électricité sur la poitrine et peuvent déterminer une irritation interne dans cette partie et dans l'estomac.

phère creux, en gomme élastique, percé à son milieu à peu près comme les ventouses de verre dont se servent les jeunes accouchées pour aspirer le lait; à l'orifice, adaptez un tube de verre ou un tuyau de gomme élastique, au moyen duquel une succion, répétée plusieurs fois par jour, finira par développer l'attrait tant souhaité.

Les Egyptiennes se servent avec succès, dans la même intention, de la mie d'un pain arrondi, façonnée au contour de la forme que l'on désire, et appliquée encore chaude sur le sein. Cette substance porte en elle un principe végéto-animal qui pénètre rapidement le sein, excite l'érection de ses papilles nerveuses, gonfle le système nerveux et y cause une agréable démangeaison, bientôt suivie du développement du sein.

La célèbre marquise de Pompadour se servit avec succès de ces remèdes pour acquérir un attrait qui manquait à ses charmes.

Moyen d'arrêter le trop grand développement de la gorge.

On arrête le trop grand développement de la gorge en l'enfermant dans un demi-globe de gomme élastique. Les Bayadères, les Géor-

giennes, qui ont les plus jolis seins du monde, les cachent dans des étuits de bois qu'ils ne peuvent dépasser; mais ce bois étant difficile à se procurer en France, on le remplace par un étui de gomme élastique.

La mélisse polie et les décoctions de myrte, de sumac, de chêne, d'arbousier, et en général de tous les végétaux qui contiennent du tannin, appliqués sur la gorge et le ventre, les empêche d'acquérir un volume trop considérable.

De la maigreur.

L'excessive maigreur est en géreral considérée comme l'indice d'une mauvaise constitution. Cette erreur populaire est très fâcheuse pour certaines personnes fort maigres qui n'en jouissent pas moins d'une excellente santé.

Nombre de charmantes dames cependant se mettent à la torture pour acquérir de l'embonpoint. Les unes ne se nourrissent que de potages féculens, d'autres mangent des quantités de mie de pain à les indigérer dix fois; quelques-unes restent couchées une partie du jour; quant au résultat qu'amènent ces prétendus remèdes? néant.

Aussi croyons-nous nous rendre dignes de leurs remerciemens en leur indiquant le re-

mède suivant dont le résultat est infaillible.

Potion pour avoir de l'Embonpoint,

Prenez une livre de gruau d'avoine et autant de farine d'orge et faites bouillir dans un vase neuf vernissé, avec 10 pintes d'eau et 6 pommes de reinettes coupées par tranches. Faites réduire jusqu'à 5 pintes, passez, et mettez-y le sucre nécessaire. Buvez un grand verre de cette décoction le matin à jeun, un autre trois heures après votre premier repas, et un troisième en vous mettant au lit : vous dormirez paisiblement, et cette tisane, qui par elle-même est rafraîchissante, vous fera acquérir un embonpoint raisonnable.

Autre Moyen.

Les boissons douces, les alimens mucilagineux et d'une nature froide, le lait, les œufs, les consommés, les gelées de jeunes animaux, les viandes peu cuites, le riz, les fécules de sagou, le salep et en général les pâtes, les gruaux, le chocolat sans vanille, les bains fréquens, un sommeil long et doux, un exercice modéré, et l'habitude de manger et de se baigner alternativement, sont les moyens les plus sûrs d'acquérir de l'embonpoint. C'est

ainsi que les Egyptiennes, qui passent toute leur vie au bain, y prennent toutes les demi-heures des bouillons de poule, d'amandes douces, de noisettes, de pignons, de dattes, de pistaches et de safran, ou y mangent des noix de cocotiers, des bulbes d'hermodattes après leur coucher, pour reprendre de l'embonpoint et de la fermeté. Dans l'intervalle, elles se font donner des lavemens avec de la graisse d'ours ou une décoction de gruau. En sortant du bain, on les frotte légèrement de pommades et de parfums, de manière que les pores ne laissent même pas échapper par la transpiration le quart de ce qu'en France on est accoutumé à perdre. Ensuite elles se mettent au lit, et prennent avant de s'endormir quelque myrobolans et plusieurs tasses faites avec le sucre candi et la gomme adragante. Elles se réveillent pour suivre le même régime, dont le succès serait plus assuré dans une température comme la nôtre.

De l'excès d'Embonpoint.

L'excès d'embonpoint est une véritable infirmité, et les soins qui le peuvent combattre appartiennent plutôt au domaine de la médecine qu'à celui de la toilette. Il est cependant quelques précautions capables d'arrêter les progrès de l'obésité.

Le spirituel et savant auteur de la *Physiologie du goût* a tracé une espèce d'hygiène curative. Le régime qu'il indique est assez peu agréable à suivre; ceux que nous indiquons ci-dessous sont beaucoup plus faciles et plus simples.

Moyen de guérir l'excès d'Embonpoint.

Plusieurs personnes se sont très bien trouvées de l'application de ceintures remplies de sel, qui fond lentement et sans danger la substance adipeuse de la peau, et de proche en proche celle des parties qu'elle contient. Les alimens aromatiques, les bains chauds, les lotions savoneuses, un exercice forcé, peu de sommeil, quelques purgatifs, les boissons acides et sudorifiques, le café, les liqueurs spiritueuses, préviennent aussi une trop considérable obésité.

Procédé pour faire disparaître la grosseur du ventre.

Dans la période qui suit le moment où la femme a déposé son fardeau maternel, la gorge et le ventre acquièrent quelques fois plus de volume. L'art offre des moyens assurés de réparer cet inconvénient. Les plus simples et les moins dangereux consistent

dans l'application de bandelettes sur le sein, et de larges bandes sur le ventre, avec l'attention de les serrer graduellement pour laisser reprendre aux organes leur ressort affaibli par une trop grande tension.

Autre recette.

Si la graisse s'est accumulée en trop grande quantité, on peut essayer de la résoudre avec la composition suivante :

Faites fondre de la meilleure cire blanche, dans laquelle vous incorporerez égale partie de blanc de baleine; ajoutez un peu d'esprit de vin. Trempez dans ce mélange une large bande de toile, que vous appliquerez sur le ventre de la nouvelle accouchée, et serrez bien avec d'autres linges. Vous aurez soin de tourner la bande chaque matin, sans la détacher, et de la renouveller huit jours après. Cette seule précaution empêchera les rides de se former, et conservera entièrement la fermeté et la délicatesse de la peau. Si vous préparez ces applications pour le sein, il faut faire un trou au centre des compresses, pour y passer le mamelon, afin qu'il ne soit pas comprimé.

III.

DE LA COQUETTERIE.

Mademoiselle de Scudéri, dans ses *Conversations morales*, après avoir ingénieusement défini la coquetterie un déréglement de l'esprit, fait venir le mot coquette de l'italien *civetta*, chouette; elle prétend que la chouette attire la nuit quantité de petits oiseaux autour d'elle, et que par allusion on a appelé de son nom les femmes qui s'attiraient des adorateurs.

Ménage, en s'appuyant de Pasquier, trouve l'origine de coquette dans le mot *coq*, et dit qu'on donna les noms de coquet et coquette aux hommes et aux femmes qui eurent la prétention de plaire à plusieurs; comme les coqs lorsqu'ils font l'amour à leurs poulettes.

Les anciens n'ont point connu la coquetterie, sans doute parce que les deux sexes étaient trop isolés chez eux, où on ne se réunissait guère qu'en famille. Dans les fêtes publiques en effet, dans les cérémonies religieuses, les hommes et les femmes étaient presque tou-

jours séparés; on ne connaissait point alors ce que nous appelons la société, ces réunions où le désir de paraître aimable porte chacun à faire valoir les agrémens de sa personne, les grâces de son esprit, le charme de ses talens, les avantages de son rang et de sa fortune. On chercherait en vain dans leurs écrits quelque indice du caractère de la coquetterie; les poètes n'ont peint que des femmes vertueuses et fidèles, des femmes adultères et déréglées, et des courtisanes.

Jusqu'au seizième siècle les peuples modernes ressemblèrent sous ce rapport aux anciens, et ne laissèrent apercevoir dans leurs mœurs aucune trace de coquetterie.

Ce fut sous Catherine de Médicis seulement que la coquetterie prit naissance; c'était un caractère nouveau.

Le cercle que cette princesse établit à la cour inspira à la noblesse et à la bourgeoisie le désir d'en former de semblables; ce fut en quelque sorte une révélation que l'on pouvait trouver des agrémens et des plaisirs hors des réunions dont l'amitié ou la parenté étaient l'ame. On reçut dès-lors chez soi une personne pour son esprit, une autre pour sa fortune, une troisième par déférence pour son rang; on consentit bien encore à en voir quelques unes à cause de leurs qualités ou de leurs

vertus; mais le but, en se formant une société étant de se divertir, d'augmenter en quelque sorte la somme de plaisirs dont chaque maître de maison veut la plus grosse part, la frivolité présida au choix de ceux qu'on y admit sans amitié, sans lien de parenté, sans amour. Les deux sexes ainsi réunis n'auraient eu qu'une conversation froide et insignifiante, si le penchant naturel qui les harmonise l'un à l'autre, n'eût également agi sur les cœurs; il porta les hommes à ne pas voir avec indifférence des femmes dont la bienveillance se colorait pour eux des dehors de l'amitié; obligés à moins de retenue qu'elles, ils crurent devoir donner à leur politesse toute l'apparence de l'amour.

Le langage des femmes, quoique réservé, fut aimable et piquant, parce que la grâce dont la nature les a douées perce toujours; même à leur insu, dans leurs discours comme dans leurs actions : celui des hommes fut vif, spirituel, parce que, ne pouvant dissimuler qu'ils connaissaient l'amour, ils se seraient voués au ridicule en feignant la naïveté, pardonnable à peine à l'ignorance. Cependant les femmes reconnurent qu'il y avait plus de flatterie que de sentiment dans les hommages qu'on leur rendait; elles sentirent le danger de se montrer sensibles à des adulations intéres-

sées, mais ces adulations leur plaisaient trop pour que leurs belles résolutions de résistance puissent être de longue durée ; alors l'esprit toujours fidèle à les servir, l'esprit, inné chez elles avec la malice, vint à leur secours et leur offrit le plus puissant auxiliaire, la coquetterie.

Par imitation de la cour, toutes les femmes devinrent bientôt coquettes. Brantome nous apprend, dans le *Panégyrique de Catherine de Médicis*, que cette reine avait à sa suite trois cents filles ou dames d'honneur dont la douce occupation était de séduire et de fixer près de leur souveraine les seigneurs étrangers et nationaux. Suivant lui, habiles et gracieuses comme les nymphes d'Armide, elles réussissaient si bien dans leurs décevantes entreprises, que l'on disait de la cour de France : « C'est le paradis de la terre. » Quelques auteurs ont prétendu que la politique Catherine avait tiré parti de cette brillante et nouvelle sorte de garde-du-corps; si l'on en croit leurs accusations, les dames de la cour lui révélaient les secrets des captifs qu'elles tenaient dans leurs fers : la chose est possible, mais certes la faute en est plus à l'insidieuse princesse qu'à la complaisante coquetterie de ses aimables agens diplomatiques.

Quoi qu'il en soit, nulle cour ne s'était, d'après les chroniqueurs, montrée aussi brillante, aussi aimable, que celle de Henri II; la cour de Charlemagne même lui fut, disent-ils, inférieure : « Car cet empereur-roi ne » donnait à ses dames que deux ou trois » tournois par an; et, après chaque tournoi, » comtes, chevaliers, paladins, retournaient » dans leurs châteaux; Charles n'ayant pas » près de lui, comme Catherine, un cercle où » la beauté, l'esprit et les grâces fussent en » rivalité, pour dompter les courages et son- » mettre les cœurs. »

Nous allons peut-être bien étonner les femmes, en leur disant qu'il leur est plus facile de demeurer fidèles que coquettes; leur surprise cessera quand nous expliquerons ce que l'on doit entendre par la coquetterie, dans l'acception véritable du mot.

La coquetterie est le triomphe perpétuel de l'esprit sur les sens; une coquette doit inspirer l'amour, sans jamais l'éprouver; il faut qu'elle mette autant de soin à repousser loin d'elle ce sentiment, qu'à le faire naître chez les autres; elle contracte l'obligation d'éviter jusqu'aux apparences d'aimer, de crainte que celui de ses adorateurs qui passerait pour préféré, ne fût regardé comme plus heureux par ses rivaux; son art consiste à leur laisser

l'espoir d'obtenir les faveurs qu'elle se propose de ne jamais accorder.

Un jaloux ne peut croire que sa femme reste insensible aux efforts constans que l'on tente pour toucher son cœur; il ne voit dans les sentimens qu'on lui porte, qu'un larcin fait à sa tendresse pour elle. De là beaucoup de femmes qui n'auraient été que coquettes, par l'impossibilité de l'être, deviennent infidèles; car les femmes aiment les hommages, les flatteries, les petits soins; le monde n'attache pas un assez grand prix aux sacrifices qu'elles peuvent faire à leur vertu, pour qu'elles ne satisfassent pas ce goût de leur vanité.

A ceux qui crieraient au paradoxe, et qui nieraient que la coquetterie fût réellement une qualité de l'esprit, imposant la chasteté aux sens, nous citerons La Bruyère : « Une femme, dit-il, qui a un galant, se croit coquette; celle qui en a deux, ne se croit que coquette. »

Abusons-nous moins du nom de coquette qu'on ne faisait du temps de La Bruyère? nous appelons coquette une jeune personne, une jeune femme, qui aime la toilette pour s'embellir seulement aux yeux d'un mari, d'un amant.

Nous appelons encore coquette une femme qui est soumise à la mode, sans remarquer que souvent chez elle il n'y a aucune inten-

tion de plaire, qu'elle obéit uniquement aux exigences de son rang et de sa fortune.

Enfin, nous appelons coquettes des femmes qui passent d'un attachement à un autre; et, par un même abus de ce mot, on entend dire tous les jours que Ninon était la reine des coquettes, par des personnes qui ont ri du billet à La Châtre. Boileau prétend que, de son vivant, Paris ne comptait que trois femmes fidèles : le trait du satirique n'est ni de bon goût, ni de bon sens; il eût pu dire avec plus de raison, qu'on n'y pouvait citer trois femmes véritablement coquettes. Le dictionnaire devrait substituer galanterie et galant à coquette et coquetterie.

Mais si la véritable, l'innocente coquetterie devient chaque jour plus rare, la faute n'en est-elle pas aux hommes? préférant aujourd'hui les sensations aux sentimens, ils se lasseraient bientôt d'une coquette qui ressemblerait à celles de Médicis, ou à la Clarisse de mademoiselle de Scudéry; on comprend à peine aujourd'hui, au théâtre, ces rôles de coquettes que les auteurs comiques ont peints cependant d'après nature; ce caractère n'est plus maintenant qu'une idéalité. Excusons toutefois les femmes; il est naturel que, convaincues de l'impossibilité de se faire un cercle de *chevaliers de l'espérance*, elles aient dédaigné un caractère qui ne leur pouvait réussir.

Combien nous devons regretter la coquet-

terie! si elle venait à s'emparer des femmes, quel changement précieux dans nos mœurs! Nos petits-maîtres, que la facilité des succès rend suffisans au point de négliger d'être aimables, s'étudieraient alors à le devenir; le ton, les manières, les discours acquerraient un charme qu'ils ont à peu près perdu; on verrait revenir ces brillantes réunions dont le désir mutuel de plaire faisait le charme et l'essence; on reverrait cette fleur de politesse, ce doux mensonge qui imite l'amour et la constance, dans la crainte de l'insuccès; peut-être se trouverait-il de ces coquettes qui brillèrent sous Louis XIII et son successeur, de ces femmes qui ne se bornaient pas à s'efforcer de plaire et de se faire aimer par les agrémens de leur personne et de leur esprit, mais qui avaient encore l'ambition d'inspirer à leurs adorateurs des sentimens élevés: les hommes alors écouteraient encore la raison en croyant ne prêter l'oreille qu'à l'amour.

Eh quoi! va-t-on me dire, d'un vice, ou tout au moins d'un défaut, voulez-vous faire une vertu? je répondrai que, dans l'impossibilité d'être parfaits, nous devons tâcher d'être aimables; si l'on ne peut concilier l'esprit de société avec la fidélité en amour, il vaut mieux combattre les progrès de l'inconstance avec la coquetterie, que de la laisser dégénérer en galanterie.

La coquetterie arrête le temps pour les femmes, prolonge leur jeunesse, et rend durable la saison des hommages : c'est un juste calcul de l'esprit.

La galanterie, au contraire, précipite la marche des ans et diminue le prix des faveurs. Résumons-nous donc, en exprimant ce vœu du plus profond de notre cœur, de voir les femmes devenir chaque jour plus coquettes.

Et cependant, comme en toutes choses, il y a un revers à la médaille, la coquetterie entraîne aussi parfois de fâcheux résultats ; et plus d'une jeune fille qui ne croit que jouer avec l'amour, s'y laisse prendre. A l'amertume de ses trop tardifs regrets, prêtons le secours indulgent de la science, et, si elle se repent de sa faute, hâtons-nous de lui offrir les moyens d'en faire disparaître les traces.

Secret de raffermir les chairs et d'effacer les traces d'une première faute.

Il arrive fréquemment que l'accouchement laisse sur le ventre et sur les seins des traces qu'il est facile de prévenir et de faire disparaître; mais il n'en est pas de même de celles qui compromettent une partie plus délicate et plus secrète du corps, et les difficultés sont plus grandes pour faire recouvrer à ces organes leur état, ou plutôt l'apparence de leur état naturel. On ne

saurait y parvenir qu'avec le concours éclairé de l'art et les soins les plus minutieux. Toutefois, ce résultat est moins difficile à obtenir chez une jeune personne que chez une femme qui aurait passé la vingt-cinquième année; cela est facile à comprendre. Une jeune personne de dix-sept à dix-huit ans, par exemple, n'a pas encore pris toute sa croissance, ses formes ne sont pas entièrement développées; d'où il suit que les lotions ordinaires, un régime suivi et une continence scrupuleuse suffisent pour obtenir le résultat désiré; mais passé vingt-cinq ans ces moyens sont insuffisans: il faut alors ajouter aux lotions ordinaires quelques gouttes d'essence de citron, ou faire usage du vinaigre de M. Mail, étendu dans deux fois son volume d'eau. La continence est alors absolument indispensable, et les alimens succulens très nécessaires. On fera aussi, de temps en temps, des lotions de vin de sauge et de décoction de roses de Provins. Enfin, il faudra éviter tout ce qui pourrait causer des émotions fortes, éveiller les passions et exciter la sensibilité.

A l'aide de tous ces moyens et d'une continence rigoureuse, on obtiendra facilement le résultat désiré dans l'espace de quelques mois, et toutes les traces de faiblesse disparaîtront comme par enchantement.

CHAPITRE II.

—

DE LA PEAU.—SOINS.—CONSERVATION.—EMBELLISSEMENS.— RECETTES COSMÉTIQUES.

I.

Des Bains.

De tous les soins qu'exige la toilette, le plus simple, le plus agréable, le plus naturel, le bain, est aussi celui qui exerce une influence plus immédiate, plus salutaire et plus constante sur la beauté.

Sans remonter, pour prouver ses vertus, à la vigueur et à la longévité des peuples anciens, on doit être frappé de cette vérité, que les nations qui par culte ou par régime font un usage plus fréquent du bain, l'emportent sur les autres en beauté physique. C'est à leur emploi journalier que les femmes de l'Orient doivent, outre cette souplesse de formes, cette délicatesse et cette suavité de peau qui les distinguent, l'avantage de se livrer sans danger aux douceurs d'une vie molle et oisive.

Du temps, regrettable peut-être, où des législateurs et des sages étaient seuls *pasteurs d'hommes*, comme dit La Fontaine, l'usage du bain était placé en première ligne parmi les

devoirs religieux et sociaux : de là les eaux lustrales, les immersions, les ablutions, auxquelles chacun s'empressait de se soumettre : aujourd'hui ce ne sont plus les lois et la religion qui commandent l'usage des bains, mais seulement l'hygiène et la coquetterie ; heureusement, sous ce rapport, leur puissance est suffisante, et l'intérêt personnel commande assez fortement de se conformer à leurs impérieux conseils.

L'impression de bien-être que fait éprouver le bain, suffit en effet pour en faire apprécier les bienfaisantes vertus. Il agit immédiatement sur la peau, enlève les petites écailles de l'épiderme et en détache l'humeur sébacée. En débouchant les pores, il accélère la circulation, facilite et augmente la transpiration, et procure une sorte de langueur douce, d'agréable abattement qui ne manque certes pas de charme.

Les effets du bain, toutefois, sont différens, suivant le degré de chaleur ou de froid du fluide ; les précautions à prendre, lorsque l'on y entre ou que l'on en sort, diffèrent aussi selon la température.

La chaleur distend et raréfie tous les corps ; le froid les resserre et les condense. Le bain froid, celui dont la température n'excède pas douze à quinze degrés au-dessus de zéro du thermomètre de Réaumur, comprime d'abord la surface du corps, crispe légèrement la peau,

comprime les vaisseaux sanguins, et condense les fluides qui y circulent. Mais bientôt la chaleur intestine réagit, repousse l'action du froid, rend la circulation plus vive, plus forte, et redonne à toutes les fonctions une plus grande énergie.

Le bain froid est donc tonique, et augmente la chaleur intérieure : mais il faut que l'immersion soit subite et complète. Il est dangereux d'entrer lentement dans l'eau froide; lorsque l'on n'y pénètre que graduellement, le froid des extrémités inférieures refoule la chaleur vers les organes plus élevés. En général le bain froid, favorable à la jeunesse dont il fortifie le tempérament, ne convient pas à la vieillesse, aux constitutions faibles, ni aux poitrines délicates, parce que la réaction ne pouvant s'opérer, la chaleur ne se rétablit que difficilement dans les parties saisies d'abord par le froid.

A tout âge, lorsque l'on veut prendre un bain froid, il faut que le corps soit reposé, que la transpiration ne soit pas exaltée par la marche ou le travail, que la digestion soit complètement opérée.

Lorsque l'eau courante est à une température assez élevée, on peut y demeurer sans inconvénient, une demi-heure ou trois quarts d'heure : douze ou quinze minutes suffisent lorsqu'elle est plus froide.

A la sortie du bain, il faut s'essuyer et se frotter le corps, pour enlever l'humidité, et pour débarrasser la peau des parcelles qui en ont été détachées par l'action de l'eau. Si l'on se sent refroidi, on rappellera la chaleur en se frottant le corps, et particulièrement la poitrine, avec un spiritueux; on se rhabillera promptement, et on fera un exercice modéré pour rétablir la transpiration.

Quoique le bain froid aiguise l'appétit, il est prudent de s'abstenir de manger immédiatement en sortant, parce qu'alors la chaleur, se reportant du centre aux extrémités, laisse les organes digestifs dépourvus d'une partie de la force dont ils ont besoin pour s'acquitter de leurs fonctions.

Les bains froids conviennent peu aux personnes habituées à une vie molle et sédentaire; elles ne devraient en prendre qu'autant qu'ils leur seraient prescrits.

Comme cosmétiques, ces bains ne conviennent qu'aux femmes d'un tempérament sanguin, ou douées d'une sorte d'embonpoint; ils sont en général nuisibles aux femmes sveltes ou disposées à la maigreur; ils resserrent d'ailleurs la peau et la rendent écailleuse.

Tant que dure la belle saison, les divers bains d'eau courante, ouverts à Paris, sont très fréquentés. Il est même de bon ton parmi les jeunes gens de paraître chaque jour à l'école

de natation établie au bassin du Pont-Royal. Le costume, pour les habiles nageurs, se compose du caleçon de couleur tranchante et de la calotte grecque.

Les bains chauds relâchent et ramollissent les fibres, augmentent la transpiration, la rétablissent même lorsqu'elle est supprimée. Leur usage est extrêmement salutaire, il faut le régler cependant sur l'état de la santé : l'âge doit en déterminer surtout l'emploi; les bains trop fréquens affaiblissent, épuisent, prédisposent aux rhumes, et à la longue altèrent le tempérament.

Lorsque l'on prend des bains tièdes ou chauds, on n'a pas besoin d'autant de précautions que pour se plonger dans l'eau froide; mais les ménagemens sont plus nécessaires à la sortie. Après que l'on a été essuyé avec des linges secs et chauds, puis frictionné, il faudrait se mettre au lit, y rester au moins une heure, et ne s'exposer que graduellement à l'air extérieur afin d'éviter la contraction subite des pores épanouis, cause fréquente de maladies.

Malheureusement nos établissements de bains sont sous ce rapport fort imparfaits; l'air des cabinets y est lourd, chaud et humide; on n'y trouve point de lits, pas même de salon où l'on puisse se reposer, calmer l'agitation produite par le bain, et respirer un air tempéré. On est immédiatement forcé de sor-

tir et de s'exposer à l'air extérieur; on se remet à marcher; on transpire ou on se refroidit, et ces deux accidens sont également nuisibles à la santé.

En règle générale, il faut se reposer avant le bain froid et après le bain chaud.

Les femmes doivent faire un très fréquent usage des bains chauds ; l'eau attiédie à un degré égal à peu près à la température du lait nouvellement trait, pénètre la fibre, la détend, l'assouplit, et donne à tout le corps, pour ainsi dire imbibé, ce vernis de fraîcheur, cet embonpoint rosé qui ajoute tant de charme à la beauté même.

Notre intention n'est pas d'entrer ici dans le détail des différentes espèces de bains cosmétiques que chacun apprête selon son caprice ou son goût : quelques gouttes d'eau de Cologne ou d'eau de cerises, ajoutées à l'eau, ne peuvent qu'avoir un effet favorable. En Allemagne on a coutume de jeter dans la baignoire, quelques poignées de mélisse, de thym et de lavande ; la vapeur qui s'en élève fortifie les organes, en même temps que les qualités amères de ces simples prêtent au bain quelques vertus détersives ; on doit toutefois employer rarement le secours de ces bains artificiels. La meilleure manière de mitiger l'eau est d'y jeter une quantité de pâte d'amandes suffisante pour la troubler et lui donner une apparence

laiteuse ; ainsi on adoucit la peau, et on empêche l'eau de la macérer, comme il arrive quelquefois lorsqu'on y reste long-temps.

Il est au sortir du bain un soin trop négligé, et cependant bien nécessaire dans l'intérêt de la conservation de la beauté et de la santé ; ce sont les frictions : après avoir essuyé les parties qui, par leur conformation, pourraient conserver de l'humidité, le visage, le cou, la poitrine, avec beaucoup de ménagement, de peur d'altérer le tissu de la peau, et d'enlever par un frottement exagéré, le léger velouté qui la recouvre ; après avoir plus fortement frotté les articulations, il faut faire usage de la brosse à frictionner. Cette brosse est garnie de longues soies blanches, assez molles pour ne point compromettre la peau, assez élastiques en même temps pour en faire tomber les petites pellicules écailleuses que l'eau a soulevées. Afin de les enlever plus complètement, on humecte un peu la superficie de la brosse avec une eau spiritueuse parfumée, ou avec une essence huileuse, si la qualité de la peau le permet. Aussitôt la friction terminée, il faut, si l'on ne peut se coucher, se vêtir promptement et prendre un peu d'exercice; on ressentira immédiatement les effets de cette excellente précaution, et la peau en retirera d'inappréciables avantages.

Si la toilette exige que les soins de propreté

soient mis en rapport avec l'âge, le sexe, le tempérament, l'hygiène veut aussi qu'ils diffèrent selon les climats, les saisons, les températures.

Dans les climats chauds, la transpiration presque continuelle diminue considérablement la partie lymphatique du sang. Des bains à un degré inférieur à celui de l'air atmosphérique y sont nécessaires, pour introduire dans les pores une quantité d'eau qui rétablisse l'équilibre dans les humeurs, et calme leur effervescence habituelle.

Dans les climats très froids, les bains de vapeurs doivent exciter la transpiration toujours lente et rare.

Dans les régions tempérées, des bains tièdes sont utiles pour nettoyer la peau, détacher de l'épiderme les molécules émanées du corps, et faciliter la sortie de celles qui doivent leur succéder.

Dans les temps secs, on peut se baigner fréquemment; dans les temps humides, les frictions sèches sont plus convenables.

Aux précautions que nous avons indiquées, il faut en ajouter une non moins essentielle, et cependant presque toujours négligée, c'est de ne pas remettre au sortir du bain la chemise ou le gilet de flanelle que l'on portait avant d'y entrer, à moins que l'un ou l'autre n'ait été porté que quelques heures. Sans

cette précaution, les pores très ouverts résorberaient bientôt les émanations antérieures, et reporteraient dans la masse des humeurs les parties dont elles se seraient débarrassées.

Mais parfois les localités, la convenance, ou toute autre cause, s'opposent à ce qu'on puisse prendre des bains entiers; on doit alors y suppléer par des lotions générales ou particulières à l'eau tiède ou froide, selon la saison; elles ne peuvent procurer tous les résultats hygiéniques du bain, mais elles suffisent du moins pour entretenir la peau et enlever de l'épiderme le résidu de la transpiration.

En terminant ce chapitre, il nous reste à recommander à nos lecteurs un établissement dont le succès atteste l'utilité : nous voulons parler des *thermophores*, ou bains à domicile. Grace à cette entreprise, qui a maintenant des bureaux dans tous les quartiers de Paris, on peut, à toute heure, prendre commodément chez soi des bains dont aucun inconvénient ne vient entraver les effets salutaires. Une remarque, tout à l'avantage des progrès que fait chaque jour chez nous l'amour de la véritable toilette, doit clore cette série de renseignemens. Paris, qui comptait à peine cinq ou six maisons de bains il y a une quarantaine d'années, en possède aujourd'hui plus de cinq cents.

Les bains sont de diverses sortes et ont des propriétés différentes; nous indiquons ci-après ceux dont on fait le plus souvent usage.

Précautions relatives aux bains chauds.

1º Il ne faut jamais prendre des bains immédiatement après les repas.

2º Il ne faut pas les prendre à un degré de chaleur très élevé. Le bain trop chaud détermine des sueurs abondantes, surtout au front; fait éprouver des agitations, du malaise, des vertiges; il fait monter le sang vers le cerveau, la face se colore, les yeux deviennent étincelans; en sorte qu'il occasione quelquefois l'apoplexie et la mort.

3º Le bain chaud pourrait être dangereux dans les hémorrhagies nasales, ainsi que l'a observé Hippocrate.

C'est encore un des aphorismes du père de la médecine, que le bain chaud fortifie toutes les fois que la chaleur du corps est supérieure à celle de l'eau.

Bains froids.

Les bains froids se recommandent d'eux-mêmes dans les temps chauds. Leur usage fréquent dissipe les rhumatismes, accélère, comme tonique et fortifiant, le mouvement du

sang et des humeurs, favorise les sécrétions, rend plus libre la transpiration insensible, et prévient les engorgemens et les obstructions du système lymphatique et glanduleux.

La meilleure heure de les prendre est le matin à jeun ou immédiatement avant le dîner; et la meilleure manière, de s'y plonger la tête la première, pour éviter que le sang et les humeurs ne se portent à la tête et n'occasionnent des accidens fâcheux. Dans la saison froide, la simple immersion répond à toutes les indications : trop prolongée, on perd tous les avantages qu'on devait en attendre.

Les bains froids conviennent mieux aux habitans du nord qu'à ceux des pays chauds; et les bains tièdes sont plus utiles à ces derniers qu'aux autres.

Les bains froids exigent des précautions. Il ne faut jamais y entrer lorsqu'on est trop échauffé et suant, ni immédiatement après les repas. Il faut aussi s'en abstenir dans les éruptions, comme la gale, les dartres, les taches à la peau, etc. Les dames doivent surtout les éviter dans les momens qui précèdent la première éruption des règles, et dans leurs retours périodiques.

Les bains froids ne valent rien pour les enfans.

Observations sur les bains de pieds.

Il y a deux choses essentielles à observer dans la manière de prendre des bains de pieds : il faut que l'eau ne soit pas trop chaude, et ne pas y rester trop long-temps. Dans l'un ou dans l'autre cas, le bain échauffe et irrite, au lieu de calmer. L'eau ayant bouilli avec deux poignées de sel, on y met les pieds lorsqu'elle a le degré de chaleur du lait qu'on vient de traire ; on s'y enfonce jusqu'à mi-jambe, on reste un quart d'heure, on se frotte avec une étoffe de laine, en évitant de se refroidir ; ou, ce qui vaut mieux, on se met au lit.

Il faut s'abstenir des bains de pieds, lorsque le flux menstruel est imminent ou qu'il a commencé, parce qu'ils pourraient contribuer à arrêter cette évacuation ; mais si on emploie ce remède quelques jours avant la période, alors il contribue merveilleusement à le faciliter, surtout si l'on fait en même temps usage d'emménagogues tempérés.

Il faut s'interdire absolument les bains de pieds astringens, alumineux, sulfureux, que quelques charlatans prescrivent pour tarir la sueur incommode de ces parties, pour dissiper les enflures œdémateuses, ou dessécher les ulcères, parce que ce remède repousserait

avec danger la matière virulente vers les parties internes, nobles et délicates.

Bains de pieds adoucissans.

Faites bouillir dans une quantité suffisante d'eau claire une livre de son, quelques racines de guimauve, deux ou trois poignées de feuilles de mauve, une ou deux poignées de pariétaire et autant de blanc-ursine. Prenez ce bain avec les précautions voulues.

Bains aromatiques.

On fait bouillir dans une suffisante quantité d'eau de rivière une ou plusieurs des plantes suivantes : laurier, thym, romarin, serpolet, marjolaine, origan, lavande, aurone, absinthe, sauge, pouliot, basilic, baume, menthe sauvage, girofle, mélisse, anis, fenouil, etc. Quand on juge que la décoction est suffisamment chargée, on passe les plantes et on ajoute au liquide un peu d'eau-de-vie simple ou camphrée. Ce bain est excellent pour fortifier les membres, dissiper les douleurs qui viennent d'une froideur, et augmenter la transpiration.

Bains de beauté.

Prenez deux livres d'orge mondé, une livre

de riz, trois livres de lupin pulvérisé, huit livres de son, et dix poignées de bourrache et de violier; faites bouillir le tout dans une suffisante quantité d'eau de rivière, et passez la liqueur par un tamis. Ce bain est parfait pour nettoyer et adoucir la peau.

Bains de vapeur.

Si c'est un bain partiel que l'on veut prendre, on a un vase de la forme la plus convenable pour l'appliquer à la partie malade. Ce vase contient la substance dont on veut recevoir la vapeur; c'est ainsi qu'on prend des demi-bains de vapeurs émollientes sur une chaise percée. On s'entoure de linges pour ne pas laisser dissiper la vapeur par quelque ouverture. Si ce sont des bains entiers, il faut avoir une baignoire couverte qui ne laisse passer que la tête. Cela est surtout nécessaire dans les bains dont la vapeur est nuisible.

Bains laiteux.

Prenez quatre onces d'amandes douces mondées, une livre de pignons doux, une livre de racines d'aunée, dix poignées de graines de lin, une poignée de racines de guimauve, et quelques oignons de lis; broyez ces substan-

ces, et faites-en une pâte que vous enfermerez dans des sachets. Quand l'eau est dans la baignoire, on y jette ces sachets et on en fait sortir la substance en les exprimant dans l'eau.

On peut aussi faire ce bain d'une manière plus simple, et l'auteur de l'*Histoire naturelle de la femme* assure qu'il est aussi salutaire. « Il suffit, dit-il, de jeter dans le bain une » quantité suffisante de pâte d'amandes pour » troubler l'eau et lui donner une apparence » laiteuse. »

Ces substances onctueuses ont pour but d'adoucir la peau et d'empêcher l'eau de la macérer, comme il arrive quelquefois, lorsqu'on y reste trop long-temps; elles remplacent ces onctions que se faisaient les anciens avant d'entrer au bain. Cependant les avis sont partagés sur l'efficacité de leur emploi; les uns disent que « l'usage d'une huile parfumée, « après le bain, rend la peau plus souple, em» pêche le contact de l'air, et contribue par » là à la préserver des influences de cet élé» ment destructeur des charmes les plus par» faits. » D'autres assurent que les onctions seraient nuisibles dans nos climats : « Leur » effet est bien d'assoupir la peau, mais en » même temps elles mettent obstacle à la » transpiration et, sous ce rapport, offrent du » danger. D'ailleurs, les corps gras, par leur

» séjour sur la peau, sont sujets à se rancir;
» alors ils irritent cette enveloppe et produi-
» sent des rougeurs. »

L'Ami des femmes recommande les onctions et même les préconise; mais il y met une condition, c'est celle d'employer, avant d'entrer au bain et après en être sorti, l'usage des frictions sèches, « qui en irritant la peau, la dé-
» barrassent des particules rances que ces
» corps gras auraient pu y déposer. »

Ces frictions, sont, avec les bains, un des moyens les plus propres à conserver, et même à redonner à la peau sa finesse, sa douceur et son éclat. Après le bain il faut sécher avec soin les parties qui, par leur conformation, pourraient conserver de l'humidité; le visage, le cou et le sein doivent être essuyés avec un linge de coton très fin, et avec beaucoup de ménagement, de peur d'altérer le tissu de la peau, et d'enlever par un frottement réitéré, le léger velouté qui la recouvre. L'emplacement des articulations demande à être frotté plus fortement. Après les lotions et les soins que demandent les ongles, les dents, les cheveux, on doit faire usage de la brosse à frictionner. C'est une brosse à longues soies blanches, assez molles pour ne point blesser la peau, et en même temps assez élastiques pour en faire tomber les petites pellicules écailleuses que l'eau aura soulevées. Afin de les enle-

ver plus parfaitement, on humecte un peu la superficie de la brosse avec une eau spiritueuse parfumée, ou une essence huileuse, si, comme nous avons dit, la qualité de la peau le permet. Aussitôt la friction terminée, il faut se vêtir sans laisser à l'impression de l'air le temps de se faire sentir, et prendre autant que possible de l'exercice.

II.

SOINS DE LA PEAU.—COSMÉTIQUES.

—

Sous la dénomination de Cosmétiques, on comprend les substances dont on se sert pour conserver aux diverses parties du corps les apparences de la santé et de la jeunesse, et leur donner la fraîcheur et le coloris qui les rendent agréables à la vue et au toucher. Nous n'en parlerons que d'une manière abrégée, quoique le sujet soit assez étendu pour avoir fourni la matière de traités volumineux.

Les cosmétiques, considérés sous le rapport de leur action sur l'économie, se divisent en trois classes. La première comprend ceux qui

sont employés dans le but de conserver à la peau sa fraîcheur habituelle ; la seconde ceux dont on se sert pour rendre aux parties la fermeté dont elles sont privées ; la troisième enfin ceux qui sont destinés à revêtir le corps des apparences qui lui manquent.

Les substances les plus propres à conserver la souplesse et le brillant de la peau sont l'eau pure, le lait, les embrocations huileuses, les pommades de concombre, d'amandes douces, le beurre de cacao, la pâte d'amandes, etc. Il est remarquable que toutes sont prises dans la classe des adoucissans ; les eaux distillées de roses, de fraises, peuvent être considérées comme étant du même genre. Les lotions avec des corps huileux ou graisseux sont particulièrement propres à faire disparaître les gerçures et ces légères écailles furfuracées épidermoïques qui quelquefois couvrent le visage, et lui donnent une apparence dartreuse.

On se sert encore, dans le but de conserver le brillant de la peau, de la teinture de benjoin ou de storax versée dans l'eau : celle-ci prend une couleur laiteuse, répand une odeur aromatique agréable, et acquiert des propriétés excitantes, mais à un degré si faible, que leur action doit être à peu près nulle.

Les moyens dont on use pour rendre à diverses parties du corps la fermeté dont elles manquent, se composent d'infusions, ainsi que

nous l'avons déjà indiqué dans le chapitre précédent, et de décoctions de substances amères ou aromatiques, d'applications d'eau froide, de vinaigre et de liqueurs spiritueuses tenant en dissolution diverses huiles essentielles. L'action de ces divers moyens n'est pas certaine, et n'est toujours que momentanée.

Les cosmétiques de la troisième classe, qui sont destinés à revêtir la peau des apparences qui lui manquent, comprennent le fard blanc et rouge, le rouge virginal, les différentes compositions propres à teindre les cheveux.

Le fard blanc contient un mélange de craie de Briançon et d'oxide de bismuth. Quelques parfumeurs remplacent ce dernier par du blanc de baleine. Ce fard a l'inconvénient d'empêcher la transpiration cutanée, il ne tarde pas à donner à la peau une couleur terne; il la jaunit et la ride. D'ailleurs, celui qui contient du bismuth, et c'est le plus commun, noircit au contact du gaz hydrosulfurique qui se dégage des œufs pourris, des fosses d'aisance, etc.

Le fard rouge est composé d'un mélange de craie et de sulfure de mercure. Aussi son usage habituel ne tarde pas à produire les accidens qui résultent de l'absorption de ce métal : la salivation, les ulcères de la bouche, l'ébranlement des dents et leur chute, la fétidité de l'haleine, etc. En outre il altère promptement

la peau : il détermine souvent l'éruption de dartres et de boutons.

Le rouge virginal n'a pas ces inconvéniens; sa couleur est due à une préparation faite dans les étamines d'une espèce de safran, le carthame; il n'entre dans sa composition que des substances végétales.

Pour teindre les cheveux on emploie tantôt la solution aqueuse du nitrate d'argent, c'est ce qu'on appelle eau d'Égypte, tantôt un mélange de sulfure de plomb et de chaux délayé dans l'eau. Il est facile de concevoir combien ces préparations, et surtout la première, sont dangereuses : on a vu des maladies graves du cerveau être le résultat de leur emploi.

Nous nous en occuperons plus loin.

Moyen de faire disparaître les taches de la peau.

L'expérience a prouvé qu'on peut faire assez facilement disparaître les taches qui viennent de naissance sur la peau et qu'on nomme vulgairement *envies*, en y faisant avec du vaccin des piqûres plus ou moins multipliées suivant l'étendue de la tache. Il en résulte, comme dans la vaccine ordinaire, un léger mouvement de fièvre, et ensuite une suppuration noirâtre plus ou moins abondante, qui est le premier symptôme de la disparition de la tache, et qui ne laisse à sa place que la marque seule du vaccin.

Autre.

D'autres font tremper dans du vinaigre rosat des racines de bourrache mondées de leurs filets, les laissent infuser douze à quatorze heures, puis en bassinent la plaie le plus souvent possible.

Quelques autres prennent, à la fin du mois de mai, des racines et des feuilles de caryophillata, les font distiller à l'alambic, et frottent souvent les taches de l'eau qu'elles ont obtenue.

Remède contre la peau farineuse.

Sans avoir ni boutons, ni enflure, ni éblouissement, plusieurs personnes voient leur teint se couvrir de petites pellicules farineuses, et la peau paraît en quelque sorte épluchée : rien n'est aussi disgracieux; mais heureusement on détache aisément cette farine malencontreuse avec de l'eau aromatisée d'*eau de Ninon de Lenclos*, de teinture de benjoin, d'eau-de-vie, d'eau de Cologne.

Véritable rouge végétal, ou rose en tasse.

Prenez de cette espèce de laque rouge, extraite de la fleur de carthame, que l'on vend à bas prix sous le nom de *rose en tasse*. Sèche, elle est d'un vert-bronze. Faites-la

dissoudre dans un verre d'eau, et précipitez-la sur du talc en poudre ou sur un morceau de laine fine ; dans cet état, elle redevient d'un beau rose : on peut l'appliquer sur les joues sans qu'elle les flétrisse, et si on a soin de bien préparer la nuance, le fard ne s'apercevra pas. On a pour quatre ou cinq sous, sous le nom de rose en tasse, ce que l'on paie huit francs avec le titre de *rouge-vert*.

Eau de lis pour le teint.

On dit que l'eau odorante que l'on retire des fleurs du lis, à la chaleur du bain-marie, et mêlée avec un peu de sel de tartre, est excellente pour enlever les taches du visage, et relever l'éclat du teint.

Eau d'Ange pour raffermir et raffraîchir la peau.

Faites infuser des fleurs de myrte dans l'eau, distillez-les ensuite, et vous obtiendrez une eau parfumée, qui rendra les chairs fermes et brillantes.

Pommade de concombres.

La pommade de concombres donne à la peau de la souplesse et de la fraîcheur. Son emploi, toujours agréable, est aussi salutaire

dans diverses affections de la peau : en voici la recette :

On râpe des concombres blancs que l'on met dans une quantité égale d'huile d'olive fine : on place le vase de porcelaine ou d'argent contenant ce mélange dans un bain-marie, et on l'agite avec une cuillère d'argent. On retire le vase au moment où l'ébullition va commencer, et on passe le résidu à travers une étamine. On remet jusqu'à six fois la même huile sur de nouveaux concombres râpés, et on retire toujours le vase avant que le bain-marie ait procuré l'ébullition. On obtient ainsi une pommade onctueuse et éclatante de blancheur. Il faut en couvrir les pots d'une couche de graisse, pour empêcher le contact de l'air.

Eau pour effacer les rides.

Il est une foule de préparations composées dans le but d'effacer les rides. Nous n'en indiquerons pas les diverses recettes. Celle que nous donnons ici a cela du moins de précieux, que, si elle ne possède pas toute la vertu qu'on lui attribue, elle est du moins innocente et se distingue par les qualités d'un bon cosmétique.

On fait bouillir une poignée d'orge perlée dans une pinte d'eau : lorsque les grains sont

parfaitement cuits, on passe l'eau, à laquelle on ajoute quelques gouttes de baume de la Mecque.

Eau de beauté.

Ayez une pinte d'eau de rivière et une chopine de bonne eau de rose; prenez ensuite huit onces de blanc de perle, que vous aurez bien broyé, ajoutez-le au mélange des deux eaux, et agitez-le bien, surtout lorsque vous voudrez vous en servir.

A défaut de blanc de perle, on peut mettre quatre gros de baume de Tolu, deux gros de baume du Pérou, et deux gros de baume de benjoin.

Autre.

Prenez 6 onces de pain de seigle sortant du four, 4 blancs d'œufs frais et 1 chopine de bon vinaigre blanc, battez bien le tout ensemble et passez-le ensuite par un linge. La liqueur que vous obtiendrez nettoie parfaitement la peau, la blanchit, et l'empêche de se rider.

Autre.

Si, après s'être lavé le visage, on l'humecte ensuite avec une lessive de sarment bien

claire, dans laquelle on aura mis 1 once de tartre calciné, 2 gros de sandaraque et autant de gomme de genièvre par livre de liquide, qu'on laissera sécher sur la peau, après quoi on se lavera encore avec de l'eau de rose, le teint et la peau prendront l'éclat le plus vif et le plus agréable.

Eau cosmétique et odontalgique.

Faites dissoudre dans trois pintes de bon esprit-de-vin et une chopine d'eau de rose, une once et demie de benjoin, et autant d'encens et de mastic : ajoutez-y une demi-once de girofle, une demi-once de cannelle, quatre grains de musc, un gros de graines de fenugrec, et deux onces de pignons et d'amandes douces. Pilez bien tous ces ingrédiens, mêlez-les bien ensemble, et distillez au bain-marie, à un feu doux, pour obtenir deux pintes d'une eau que vous conserverez avec soin dans des vases bien bouchés.

Cette eau est parfaite pour le teint : elle en ôte les rides et rend la peau très belle; elle a aussi la vertu de blanchir les dents et d'en ôter la douleur : elle corrige la mauvaise odeur de la bouche, raffermit les gencives, et peut enfin être employée avec tout le succès possible dans les différentes circonstances que nous venons d'indiquer.

Moyen de donner de l'éclat et de la blancheur à la peau.

L'eau distillée de fraises, de melon et de pimprenelle, et celle qu'on tire par la simple expression des fraises et des roses donnent, par leur usage, de l'éclat et de la blancheur à la peau. On peut aussi se laver avec du lait de chèvre, d'ânesse et de femme ; suivre un régime rafraîchissant, prendre le petit-lait clarifié et des lavemens pendant plusieurs jours. Enfin on achève de donner à la peau le plus beau lustre en ajoutant à ces ablutions l'eau de rosée recueillie le matin.

Enfin on l'entretient, on en relève l'éclat par l'application d'un léger carmin composé de simples végétaux, de bois de santal rouge et de la plus belle cochenille amalgamée avec des amandes douces et l'eau de rose.

Le précieux baume de la Mecque mêlé avec des amandes douces, de la mie de pain, des jaunes d'œufs, de l'eau de fontaine et des perles dissoutes dans le vinaigre, forme une pâte suave qui, joint au mérite de parfumer la peau, a l'avantage non moins agréable de l'adoucir et de la conserver belle.

Huile cosmétique pour la peau.

Prenez 4 onces d'huile d'amandes douces,

2 onces d'huile de tartre par défaillance, 2 gouttes d'huile de Rhodia et 1 once d'huile de jasmin ou de rose; mêlez le tout ensemble et vous aurez un cosmétique excellent pour nettoyer et pour adoucir la peau.

Moyen d'entretenir la fraîcheur du teint.

Pour entretenir la beauté et l'éclat du teint, les dames de Danemarck prennent en égale quantité de la farine de fèves blanches, des quatre semences froides et de la crême fraîche, battent le tout en y ajoutant suffisante quantité de lait pour faire une pommade dont elles s'endnisent le visage au moment de leur coucher. Ce sont les femmes du monde qui ont la plus belle peau. Les créoles des îles Maldives emploient le beurre de cacao, et obtiennent un effet à peu près semblable.

Enfin, les bains de lait et de pâte d'amandes, l'eau de mouron, les pleurs de vigne, l'eau distillée du miel, le suc de melon, le jus laiteux de l'orge encore verte, ou seulement un jaune d'œuf, atteignent le même but, et rendent la peau lisse, belle et fraîche.

Nous croyons devoir ajouter que tous ces remèdes n'ont rien de dangereux, qu'ils sont tous rafraîchissans et qu'ils ajoutent toujours à la beauté.

Moyen d'éclaircir le teint.

Les femmes brunes se baigneront souvent pour éclaircir leur teint, et se laveront le visage avec quelques gouttes d'esprit-de-vin, avec du lait virginal, ou enfin avec les eaux distillées de mouron, d'argentine, de fleurs de fèves, etc. Ces procédés suivis ont un effet quelquefois surprenant.

Préparation du docteur Withering, pour dissiper les éruptions de la peau.

Exprimez du jus de poireau, mêlez avec une égale quantité de lait doux ou de crême, et servez-vous-en pour laver les boutons, qui sécheront, et tomberont promptement sans laisser de taches.

Infusion cosmétique du même, pour la peau.

Faites infuser du raifort dans du lait, et lavez-vous chaque soir le visage avec cette simple composition.

Eau de veau pour calmer l'échauffement du teint.

Prenez un morceau de veau gros comme deux fois le pouce; faites-le cuire dans une

demi-tasse d'eau, sans herbes ni sel : lorsqu'il sera cuit, passez la liqueur à travers un linge blanc, et lavez-vous-en le visage chaque soir.

Je recommande spécialement à mes lectrices ce procédé, dont j'ai fait l'expérience autrefois, c'est le meilleur de tous les cosmétiques pour calmer l'irritation de la peau, mais je ne conseille pas d'en user continuellement, de peur qu'il ne rende la peau trop luisante, ce qui pourrait être attribué au fard.

Ce remède et les deux indications précédentes doivent être particulièrement distingués.

Lait de roses pour la conservation du teint.

Ajoutez une once d'huile d'olive fine et dix gouttes d'huile de tartre avant de la réunir au mélange.

Lait d'amandes simple pour rendre la peau fraîche.

Voici encore un proc dé avantageux, facile, peu coûteux, et qui peut servir à deux fins : je prie mes lectrices de le remarquer.

Pilez dans un mortier des amandes douces pelées, dans la proportion de vingt ou trente pour une chopine d'eau ; ajoutez-y un morceau de sucre pour empêcher la séparation de l'huile.

Lorsque les amandes sont réduites en une pâte bien fine, vous les mettez, en les délayant peu à peu, dans la chopine d'eau : vous passez le tout en travers une flanelle, et vous aromatisez avec de l'eau de fleur d'oranger. Pour en faire une boisson, vous n'aurez qu'à remettre un autre morceau de sucre.

Eau de fraises pour adoucir et blanchir la peau.

Prenez des fraises bien mûres, écrasez-les bien dans un vase; pressurez-les ensuite dans un linge blanc, et mêlez la liqueur qui en découlera avec du lait et un peu d'eau. Il faut faire la préparation pour chaque soir, parce que dans la grande chaleur surtout, elle s'aigrit très promptement.

Pâte économique pour blanchir les mains.

Faites bien cuire des pommes de terre les plus blanches et les plus farineuses que vous pourrez trouver; pelez-les, écrasez-les bien, et délayez-les avec un peu de lait : la pâte d'amandes n'est pas meilleure.

Pâte d'amandes à l'eau-de-vie.

Prenez une livre d'amandes douces dépouil-

lées de leurs peaux, et quatre onces de pignons : pilez-les le plus fin qu'il vous sera possible, puis ajoutez deux onces d'eau-de-vie. On peut parfumer cette pâte avec de l'essence de bergamotte ou de jasmin.

Pâte d'amandes au jaune d'œuf.

Pilez quatre onces d'amandes douces dans un mortier de marbre bien propre, et lorsqu'elles seront réduites en pâte, incorporez-les avec trois jaunes d'œufs frais : détrempez le tout dans un demi-setier de lait, et faites-le cuire dans un poêlon jusqu'à consistance de pâte, en remuant continuellement avec une spatule pendant la cuisson. Vous mettrez ensuite dans un pot bien fermé.

Eau athénienne pour effacer les rides.

Faites dissoudre du benjoin, de l'encens de la gomme arabique, de chaque une once dans trois pintes d'esprit de vin : ajoutez-y du girofle, de la muscade, de chaque demi-once; du pignon, des amandes douces, une once et demie. Pilez le tout, laissez-le infuser pendant deux jours en le remuant chaque jour deux fois. Ajoutez ensuite trois demi-setiers d'eau de rose, et distillez pour en obtenir deux pintes et demie.

Pommade contre les rides.

Prenez : suc d'oignon de lis blanc, miel de Narbonne, de chacun deux onces; cire blanche fondue, une once, incorporez le tout ensemble et faites-en une pommade dont vous vous frotterez tous les soirs le visage en vous couchant, et que vous n'essuierez que le lendemain.

Autre.

Prenez six œufs frais, et faites-les durcir; ôtez-en les jaunes, et mettez à leur place de la myrrhe et du sucre candi en poudre en égale quantité; rejoignez les œufs, et exposez-les sur une assiette devant le feu, il en sortira une liqueur que vous incorporerez avec une once de graisse de porc, que vous mettrez le matin sur le visage, et que vous enlèverez après l'y avoir laissé sécher quelques instans.

Moyen pour faire passer les taches de hâle.

Pour enlever les taches de hâle, on se sert avec avantage d'un topique de fraises légèrement écrasées, appliqué la nuit sur le visage. Le lendemain on se lave avec une eau de cer-

feuil. Les dames vénitiennes, qui ont le teint très beau, se servent d'un masque fait avec quelques onces de fleur de farine de froment et des blancs d'œufs. Cette pâte, comme la précédente, s'applique la nuit sur la figure, et s'enlève facilement le lendemain avec un peu d'eau tiède; elle assouplit la peau en y retenant les produits de la transpiration insensible. Henri III en faisait un fréquent usage.

Un mucilage composé de graines de lin, de semences de psyllium ou d'herbe aux puces, de gomme adragante et de suc de pourpier qu'on mêle avec un blanc d'œuf, enlève aussi les taches de hâle, et est recommandé par l'expérience de bien des dames.

Autre.

Prenez une grappe de raisin vert, mouillez-la, et saupoudrez-la d'alun et de sel; enveloppez-la ensuite dans du papier, faites-la cuire sous les cendres, et exprimez-en le jus, dont vous vous laverez le visage pendant deux ou trois jours.

Feu volage à la figure.

Prenez deux oignons de narcisse avec moitié autant de graines d'orties nouvelles; pilez-

les ensemble avec un demi-setier de vinaigre, et frottez-vous-en le soir.

On se bassine aussi le visage avec le jus du cresson alénois.

Moyen de dissiper les rougeurs du visage.

Faites bouillir ensemble une poignée de patience et de mouron, et lavez-vous le visage de cette eau : les rougeurs disparaîtront dans peu.

Autre.

Faites infuser pendant trois jours, dans une chopine et demie d'eau de joubarbe, un demi-setier d'eau de rose et une once de fleur de soufre, que vous agiterez de temps en temps, et surtout lorsque vous voudrez en faire usage.

Lait végétal contre les rougeurs.

Pilez de la joubarbe dans un mortier de marbre, exprimez-en le jus et clarifiez-le : lorsque vous voudrez vous en servir, mettez-en dans un verre, et jetez par dessus quelques gouttes de bon esprit-de-vin ; à l'instant il se formera un lait caillé propre à rendre la peau unie et à en effacer les rougeurs.

Une poignée de patience et de mouron, bouillis dans une pinte d'eau, produisent le même effet.

Eau contre les rougeurs et les boutons.

Dans trois demi-setiers d'eau de joubarbe douce ou de trique-madame, et un demi-setier d'eau de rose, mettez en infusion une once de fleur de soufre pendant deux ou trois jours. Durant ce temps, agitez la bouteille qui les renferme, et si vous désirez lui donner une couleur, versez-y quelques gouttes de liqueur de rose.

Cette eau est souveraine pour les boutons qui surviennent à la figure.

Eau pour enlever les taches de rousseur.

Faites sécher à l'ombre de la racine de concombre sauvage et de narcisse; réduisez-les en poudre très fine; mettez-en infuser deux onces de chaque dans une pinte d'esprit-de-vin et un demi-setier d'eau de rose; laissez-les-y pendant cinq à six jours, tirez l'eau au clair, et lavez-en le visage jusqu'à ce qu'il commence à démanger. Alors vous le plongerez dans de l'eau fraîche, et vous continuerez ainsi tous les jours jusqu'à ce que les rousseurs aient disparu.

Autre procédé.

On enlève les taches de rousseur au visage, en le lavant d'abord avec de la bonne eau-de-vie dans laquelle vous aurez mis en parties égales des racines de concombre sauvage et de narcisse que vous aurez fait sécher à l'ombre, et que vous aurez réduites en poudre fine. Dès que le visage commencera à démanger, vous le laverez avec de l'eau fraîche. Vous ferez plusieurs jours usage de cette composition et les rousseurs disparaîtront.

Autre.

Prenez une poignée de cendres de bois neuf, faites-les bouillir dans une chopine d'eau ordinaire que vous ferez réduire à moitié, que vous tirerez au clair, que vous ferez bouillir encore, et que vous passerez enfin dans du papier gris.

Remède pour faire disparaître les traces de la petite verole.

Quelques personnes composent une huile ou liniment qui, rendant la peau plus douce, remplit les cavités et efface les taches qui résultent de la petite vérole, si on s'en sert à

temps. Pour cela elles prennent une demi-once d'huile des quatre semences froides et autant d'œufs et d'amandes douces ; 6 gros d'eau de plantain et autant de solanum ; enfin 1 gros de litharge d'or et autant de céruse préparée et lavée dans de l'eau de rose. Elles mettent ces deux dernières drogues dans un mortier de bronze, et les ayant mêlées, elles y versent peu à peu les huiles et y ajoutent ensuite les eaux de plantain et de solanum. Elles mêlent bien ces ingrédiens et en forment un liniment dont elles oignent le visage et autres endroits attaqués de la petite vérole aussitôt que les croûtes commencent à tomber. On prétend que ce remède, qu'il est facile de faire, a des résultats satisfaisans. Nous le croyons, puisque c'est un adoucissant et que tous les adoucissans produisent le meilleur effet dans une semblable maladie.

Autre.

Pour prévenir l'excavation ordinaire des boutons purulens de la petite vérole, plusieurs grands médecins recommandent de prendre 2 onces de terre absorbante et autant de crême ordinaire, et de les mêler en consistance de liniment, dont on enduit légèrement chaque bouton proéminent. La fraîcheur de la crême prévient la démangeaison, et la terre absor-

bante s'unissant au pus, le dessèche et l'empêche de creuser la peau.

L'emplastique suivant est aussi très efficace; amollissez une once d'emplâtre de Nuremberg camphré, avec de l'huile d'amandes douces, de manière à en former un onguent facile à étendre; enduisez des bandelettes que vous appliquez sur le visage dès que la suppuration sera parfaitement établie, et renouvelez-les deux fois par jour.

Les taches de la peau provenant, ou de la petite vérole ou de la rougeole, cèdent à une lotion répétée d'une eau légèrement animée d'alcali volatil, ou à un frottement léger fait avec du jus de citron.

On vante aussi le lait virginal, qui se fait avec 2 gros de benjoin et de storax dans une livre d'alcool, auquel on ajoute quelques gouttes de baume de Judée. Lorsqu'on veut s'en servir, on répand dans un verre d'eau cinq à six gouttes de cette mixtion pour blanchir l'eau, à qui elle donne la faculté de relever les dépressions causées par la petite vérole, et enlever les vides de la peau.

Enfin le docteur Duplain se sert avec succès du topique suivant, pour préserver la figure des excavations et des coutures de la petite vérole.

On hache bien menu une livre de chair de veau sans graisse, on saupoudre ce hachis de

2 gros de poudre de vipère; on pétrit et on divise le tout en trois parties, que l'on applique successivement à la plante des pieds du malade, après avoir présenté au feu ce cataplasme jusqu'à ce qu'il ait une légère chaleur. On lève le premier appareil au bout de six heures, on y applique le second, qu'on enlève six heures après pour y placer enfin le troisième.

Ce topique doit être placé lorsque l'éruption est faite, et que la fièvre est dans toute sa force. Ceux qui lèvent l'appareil useront de vinaigre brûlé pour se garantir de l'infection qui en résulte.

Ce même topique est aussi salutaire dans les fièvres malignes, le pourpre et la rougeole.

L'usage des bains tièdes, dans la première période de la petite vérole, est un moyen assuré de modérer la fièvre d'éruption et par suite la maladie elle-même.

Eau de beauté après la petite vérole.

Mettez 2 onces de sel commun dans une pinte d'eau de menthe; faites-la bouillir, écumez-la, et servez-vous-en pour vous laver le visage, afin de faire tomber les écailles qui se forment sur la peau après l'éruption de la petite vérole, empêcher les démangeaisons et ôter les traces de rougeur qu'elle y laisse.

Un demi-setier d'eau argentine mêlée à une pareille quantité d'eau de rhubarbe, dans laquelle on aura fait dissoudre 4 gros de sel ammoniac, fait également disparaître les rougeurs de la petite vérole, et enlève même les dartres farineuses, si, avec la barbe d'une plume ou le bout d'un pinceau, on les imbibe trois ou quatre fois par jour.

Pomme de terre appliquée à la toilette.

La pomme de terre, mêlée avec des amandes, fait une pâte liquide très économique, blanche, de la meilleure odeur; elle décrasse parfaitement et se détache avec facilité. La pomme de terre cuite, et c'est dans cet état qu'on l'emploie, forme un mucilage aussi adoucissant que l'est celui de la graine de lin et de la racine de guimauve; en sorte que cette pâte est plus que la pâte liquide ordinaire propre à adoucir la peau; elle réussit surtout pour les gerçures, auxquelles le froid rend sujettes les peaux délicates ou naturellement sèches. Cette pâte, délayée dans l'eau, peut être utilement employée en ablutions pour éteindre les démangeaisons et les âcretés de la surface du corps.

Pommade pour les lèvres.

Prenez 1 once d'huile d'amandes douces tirée sans feu et un gros de suif de mouton fraîchement tiré, ajoutez-y un peu d'orcanette rapée pour donner de la couleur, et faites cuire le tout ensemble. Au lieu d'huile d'amandes, on peut se servir d'huile de jasmin ou d'autres fleurs.

Autre.

Prenez 1 once et demie d'huile violat et autant de suc de mauve; 2 gros de graisse d'oie et autant de moelle de veau et 1 gros et demi de gomme adragante; mêlez le tout sur le feu.

Eau pour les yeux.

La véritable cosmétique ne connaît ni baumes, ni pommades propres à donner de l'éclat, de la vivacité aux yeux; la médecine les rejette tous comme dangereux. L'eau fraîche suffit pour les baigner soir et matin, et réparer la fatigue des muscles. Parfois cependant les yeux sont affectés d'un gonflement causé par la chaleur, la poussière, ou les veilles. On peut dans ce cas remplacer avantageusement l'eau pure par une infusion de feuilles d'hys-

sope dans un verre d'eau bouillante, où de fleurs de mauve dans du vin blanc. Ces deux remèdes si simples sont fortifians. On les emploie en lotions; froides en été, tièdes en hiver.

Le célèbre médecin anglais Willich recommande, lorsque la vue est momentanément affaiblie, de baigner de temps en temps la lèvre supérieure dans une eau tiède, à cause de son étroite liaison avec le nerf optique. Il conseille également de fumiger les yeux après dîner, à la vapeur du café en ébullition.

Soins de l'oreille.

Il est important, en se nettoyant chaque matin l'oreille au moyen du petit instrument destiné à cet usage, de ne pas rendre l'opération trop complète; il serait dangereux d'enlever trop exactement l'enduit destiné à lubrifier le conduit de l'oreille: la nature s'est proposé un but dans cette sécrétion; le *cerumen* (c'est le nom que la médecine lui donne), oppose un rempart aux insectes, aux sons trop éclatans, aux vapeurs impures répandues dans l'atmosphère. Contrarier ces résultats, en voulant entretenir une propreté exagérée dans les conduits de l'oreille, pourrait être nuisible à la santé, et affecter l'organe de

l'ouïe. Il faut toutefois se garder également de l'excès opposé, en laissant accumuler et durcir une quantité du *cerumen* au fond du conduit auditif; elle nuirait alors à la finesse de l'audition. Au reste, la sensibilité des parois de l'oreille suffit pour avertir du point où il est convenable de s'arrêter, afin de concilier les exigences de la toilette et le soin de la santé.

Dentifrices.

Les opiats sont composés avec ces mêmes acides ou poudres rongeantes, et alors ils sont également dangereux; si, au contraire, ils ne se composent que de miel ou de parfums, ils sont sans effet.

On doit donc rejeter toutes ces préparations empiriques : le meilleur dentifrice, et le plus simple en même temps, est la poudre impalpable de charbon. Comme le charbon cependant ne possède qu'une vertu anti-putride, et qu'il est utile qu'un dentifrice fortifie les gencives en blanchissant les dents, on peut le mélanger ainsi : une once de charbon tamisé; une demi-once de sucre candi pulvérisé; trois gros de kinakina du Pérou, et une once decrême de tartre.

Les propriétés de chacune de ces substances,

qui s'accroissent et se développent par le mélange, doivent faire préférer ce dentifrice à tout autre. En effet, le kina raffermit les gencives, le sucre renforcit les dents, l'acide du tartre en augmente l'éclat, le charbon les blanchit. Employées séparément, ces substances cependant auraient chacune leurs inconvéniens.

Le kina seul jaunirait l'émail, le tartre pourrait l'altérer, le sucre serait impuissant, le charbon laisserait une teinte désagréable autour des gencives. Le mélange neutralise les mauvais effets et développe les bons.

Une coutume très salutaire pour se conserver les dents saines et la bouche fraîche, est de les brosser légèrement chaque soir, avant de se mettre au lit, et de se rincer la bouche avec de l'eau aromatisée d'eau-de-vie de cerises ou d'eau-de-vie de gaïac.

Savon pour la barbe.

Il n'est pas indifférent d'employer pour la barbe tous les savons que vantent les parfumeurs. La plupart contiennent des principes acides ou salins qui nuisent essentiellement à la peau. Le savon d'amandes de Demarson, ou le savon dit de lady Derby, doivent être préférés à tous les autres, non-seulement pour la

barbe, mais pour tous les autres usages de toilette.

La composition du savon de lady Derby est fort simple, en voici la recette :

Deux onces d'amandes amères blanchies, une once et un quart de teinture de benjoin, une livre du meilleur savon blanc uni, un morceau de camphre de la grosseur d'une noisette : on pile les amandes et le camphre dans un mortier séparé ; lorsqu'ils sont bien joints on ajoute le benjoin, puis le savon. Quand le mélange est parfaitement opéré à chaud, on le prépare en boules ou en tablettes.

Il serait superflu de dire de ne jamais se servir des rasoirs, éponge, brosse à barbe, ou linge appartenant à des personnes étrangères. Les plus graves inconvéniens peuvent être le résultat de cette simple négligence.

Cosmétiques pour les mains.

Pour préserver les mains de rides et de gerçures, il faut les laver dans une eau tiède, et se garder de les exposer à l'air immédiatement après. La peau des bras et des mains, quoique d'un tissu plus serré que celle des autres parties du corps, est sujette à une grande dilatation : le froid lui est contraire, le vent la dessèche, le soleil la brunit très vite, tandis qu'une douce chaleur la gonfle et l'assouplit ; aussi la meilleure précaution pour conserver

la beauté de la main est-elle de porter constamment des gants de peau. Ceux de peau de chien ont plus que tous autres l'avantage d'adoucir et de conserver l'épiderme. Quelques personnes se servent encore de gants gras. La meilleure manière de les préparer consiste à battre deux jaunes d'œuf très frais dans deux cuillerées d'amandes douces : on arrose ce mélange d'une demi-once d'eau de rose, et on y ajoute deux gros de teinture de benjoin. On trempe les gants retournés dans ce cosmétique, et on les met la nuit.

La pâte d'amandes ne convient pas à toutes les peaux, il en est même qu'elle jaunit et brunit; dans ce cas il faut le remplacer par le fruit de l'*æsculus* ou marronnier d'Inde, qui n'a pas le même inconvénient. « Le fréquent » usage de cette farine, dit l'*Encyclopédie de* » *la beauté*, est très salutaire : la peau en con- » tracte un lustre admirable; elle nettoie par- » faitement et n'est sujette à aucun des incon- » véniens des substances savonneuses. »

Parmi les soins dont les mains doivent être l'objet, il en est un qu'il ne faut pas négliger, c'est de se servir toujours d'une brosse très fournie, large et molle. Si les soies en étaient séparées ou dures, elles érailleraient la peau et lui enlèveraient son brillant.

Quant aux ongles, l'habitude de soins journaliers leur procure le poli, la transparence,

la forme même en quoi consiste la beauté. Souvent la légère membrane qui enveloppe leur contour s'étend outre mesure et cache ce petit cintre blanchâtre qui fait si bien ressembler un bel ongle à un pétale de rose. Cette pellicule s'enlève facilement avec la pointe d'un cure-ongles. Pour donner une belle couleur aux ongles, il faut chaque jour, en terminant sa toilette, les polir avec une petite éponge trempée dans un mélange de cinabre et d'émeri; puis, après les avoir bien essuyés, les humecter avec un peu d'huile d'amandes amères.

Les ongles sont sujets à deux maladies : la sécheresse, qui les courbe ou les fait casser, et la faiblesse, qui les amollit au point de plier au moindre contact. Dans le premier cas, on applique, la nuit, sur leur surface, un corps gras quelconque; dans le second, il faut faire emploi de la pommade fortifiante suivante : une demi-once d'huile de lentisque, un demi-gros de sel, une parcelle de colophane, autant d'alun, un peu de cire vierge. On forme du tout un cérat.

Quant aux taches blanchâtres qui paraissent quelquefois sur les ongés, et qu'Horace appelle « les parjures de Barine », on les dissipe en appliquant dessus de la poix et de la myrrhe fondues ensemble.

Moyen de pallier les effets de la transpiration.

La transpiration cutanée est tantôt visible, quand, fortement excitée, elle sort des pores en goutelettes aqueuses; tantôt invisible, mais apercevable lorsque l'on pose la main sur une surface plane qu'elle ternit à l'instant. On nomme cette action transpiration insensible : c'est par elle que se dégagent continuellement du corps, sous forme liquide ou gazeuse, les matières dont il lui importe de se débarrasser. A leur sortie, ces matières excrétées sont dissoutes par l'air ou absorbées par les vêtemens. Les accidens les plus graves se déclarent aussitôt que cette transpiration se trouve arrêtée.

Pour que l'économie retire de la transpiration tous ses avantages, il faut que celle-ci soit favorisée par des soins continuels de toilette, par des bains réguliers et le fréquent changement de linge.

La transpiration contenant des principes acides, il en résulte, lorsqu'elle est ordinairement abondante, quelques inconvéniens. Elle détruit complétement les couleurs, celles de la soie surtout, et parfois elle exhale une odeur désagréable.

Une extrême propreté est le seul remède à l'aide duquel on puisse combattre cet inconvé-

nient. Il faut soir et matin s'essuyer le dessous des bras avec un linge très sec ou une flanelle fine. Les bains, en facilitant la transpiration générale, diminuent celle des parties où elle se porte de préférence et lui enlèvent toutes ses qualités âcres ; on peut encore saupoudrer le soir, avec de la poudre sèche d'iris de Florence, les parties qu'affectionne la transpiration. La poudre d'alun brûlé convient au même usage ; mais son odeur est loin d'être aussi agréable.

En terminant cette nomenclature, trop succincte sans doute, de quelques-uns des cosmétiques qui conviennent le plus généralement, nous répéterons encore cet aphorisme, dont tout notre livre ne sera que le développement : l'ame de la toilette est une exquise propreté. La meilleure odeur est de n'en pas avoir ; et l'on ne doit faire usage des cosmétiques, même les plus simples, que lorsque quelque nécessité y oblige.

CHAPITRE III.

DES CHEVEUX.

La chevelure, ornement et abri de la tête, exige des soins indispensables et quotidiens. Dès le saut du lit, il faut s'essuyer la tête avec un linge sec ou une flanelle; on démêle ensuite ses cheveux, on les passe au peigne fin, puis on les brosse.

Comme c'est chose fort disgracieuse que d'avoir dans les cheveux ce qu'on appelle des *épis*, la coiffure de nuit doit être l'objet d'une attention particulière. Il faut que la chevelure, sous le fichu de nuit, se trouve couchée dans son sens naturel. La pommade est à jamais bannie du cabinet de toilette. L'huile antique elle-même ne peut être employée sans inconvénient qu'en très petite quantité, et deux ou trois fois par semaine seulement.

Quant aux personnes qui ont le malheur d'avoir les cheveux roux, qu'elles se gardent bien de faire la sottise de les teindre. Elles

peuvent se consoler en songeant à l'inconstance de la mode. Pendant dix siècles les cheveux roux n'ont ils pas été réputés les plus beaux ? Qui a jamais eu l'idée de teindre Apollon ou Jésus-Christ ? Et puis Raphaël et le Titien ont immortalisé leurs belles maîtresses aux cheveux d'or, et il n'y a pas encore quarante ans que toutes les coiffures, à la cour de Marie-Antoinette, étaient couvertes de poudre rousse.

Ne permettez, sous aucune espèce de prétexte, à un coiffeur de compromettre vos cheveux en les passant au fer rond.

Une personne qui entend bien l'économie de sa coiffure, fait couper tous les quinze jours l'extrémité de ses cheveux. Cette opération les rafraîchit en leur donnant plus de force, de souplesse et de brillant.

Les perruques sont chose trop respectable pour que nous nous permettions d'en parler légèrement. Ne peut-on cependant sourire de la prétention de ces jeunes vieillards, qui cachent une forêt de cheveux gris sous une perruque adonisée?

Les classiques en amour attachent un haut prix à la boucle de cheveux octroyée par une belle dame : libre à eux de l'ériger en objet d'adoration; mais à ceux qui font parade de chaînes, de bracelets de cheveux, qui en chamarrent des bagues, des épingles ; on peut

dire, bien bas, qu'ils ont perdu la trace du bon goût et de la mode, depuis l'institution de la Toison-d'or.

Souvent, à la suite d'une maladie, les cheveux affaiblis menacent d'une chute totale, la préparation suivante est, dans ce cas, recommandée par le *Dictionnaire des Sciences médicales*.

On fait fondre ensemble, dans un petit pot de terre neuf, une once de moelle de beuf fraîche, et une once de graisse retirée du pot au feu avant que celui-ci ait été salé. On passe ensuite ce mélange, et on le jette dans une once d'huile de noisette.

Procédé pour faire croître les cheveux.

Prenez une demi-livre d'aurone fraîchement cueillie et pilée grossièrement, faites-la ensuite cuire dans une livre et demie de vieille huile et une demi-livre de vin rouge; retirez cette préparation du feu et exprimez bien le suc de cette plante dans un linge : on recommence trois fois cette opération avec de nouvelle aurone, à la fin l'on ajoute dans la colature deux onces de graisse d'ours; cette huile fait promptement repousser les cheveux.

Autre.

Prenez une once de moelle de bœuf, ajou-

tez-y une once de graisse de pot-au-feu avant qu'il soit salé; faites-les bouillir ensemble dans un pot de terre neuf, passez-les et jetez ensuite par-dessus une once d'huile de noisette: cette pommade fait croître et revenir les cheveux; nous en avons vu nous-même les heureux effets.

Autre.

En général tous les corps gras nourrissent la bulbe capillaire, mais s'ils sont surabondans ils l'étouffent.

La moelle de bœuf, unie à l'huile d'olive, le suc d'oignons blancs, le beurre frais, la graisse d'oie, paraissent mériter la préférence.

Huile pour faire pousser les cheveux.

Mêlez parties égales d'huile et d'esprit de romarin, ajoutez quelques gouttes d'huile de muscade; oignez et frottez tous les jours les cheveux d'un peu de ce liniment, en augmentant chaque jour la proportion.

Pommade souveraine pour les cheveux.

Faites fondre au bain-marie une livre de graisse de mouton et autant de graisse de

porc, toutes les deux bien épurées, et ajoutez-y quatre onces de sel blanc bien fin. Les graisses étant fondues, mettez-les refroidir, en tournant toujours, pour que le sel s'incorpore le mieux possible avec la graisse ; incorporez-y ensuite une poudre très fine de quatre onces de graine de persil, une demi-once de graine d'aneth et une once de graine de fenouil, et mettez la pommade dans un pot.

Lotion savonneuse pour dégraisser les cheveux.

Ayez une demi-tasse d'eau tiède, versez-la dans une soucoupe, puis trempez dans cette eau, pendant quelques instans, du savon de toilette très légèrement parfumé : agitez-le un peu, bientôt l'eau sera écumeuse ; alors vous écarterez bien les mèches de vos cheveux, et avec une éponge humectée de l'eau savonneuse, vous les laverez bien de tous côtés : si, pendant l'opération, l'eau vient à se refroidir, vous en ajouterez de la chaude jusqu'au degré de tiédeur. Les cheveux parfaitement nettoyés, vous vous essuierez bien la tête avec des linges un peu chauffés, puis vous la brosserez à plusieurs reprises avec la brosse de riz.

Autre manière de dégraisser les cheveux.

Prenez un jaune d'œuf cru, humectez-en

la main, passez-la à plusieurs reprises sur les cheveux, ensuite peignez-les au peigne fin.

Remède contre les défauts de sourcils.

Quand les sourcils sont d'un blond paille, il faut les couper de temps à autre, afin qu'ils brunissent en repoussant. Vous ne courez aucun risque, car l'absence de ce poil presque blanc ne se fera pas remarquer.

Quand les sourcils ne vont qu'à moitié de l'arc de l'œil, il faut frotter de savon mouillé d'eau-de-vie, comme pour faire pousser les cheveux : s'ils sont trop clair-semés, la même pratique est nécessaire.

Ne sont-ils pas assez arqués, relevez-les en dirigeant le poil vers le haut du front : faites-le surtout lorsqu'en vous peignant vous passez un peu de pommade sur les sourcils.

Le plus grave défaut de ce bel arc est de se couvrir de pellicules farineuses, qui en font tomber les poils. Prenez une éponge, trempez-la dans de l'eau à laquelle vous aurez ajouté de l'essence.

Dépilatoires.

Les cheveux poussent quelquefois d'une manière bizarre : tantôt ils s'avancent sur le milieu du front, en toupet, tantôt ils descendent

le long des oreilles en manière de favoris, comme aux hommes, tantôt aussi ils s'étendent sur la nuque, où ils forment une sorte de collet. Tous ces accidens ont un effet désagréable et ridicule. Couper ces cheveux, les rend plus épais et plus forts, les arracher est impossible : les dépiler est quelquefois dangereux. Voici les dépilatoires les plus en usage.

L'eau de chaux vive distillée est un excellent épilatoire. On imbibe une plume de cette eau, on la passe légèrement sur les endroits dont on veut faire tomber les cheveux, et on a soin ensuite de les frotter avec un peu de pommade pour empêcher la trop grande action du caustique.

Autre.

Prenez du polypode de chêne que vous couperez par petits morceaux; mettez-les dans une cucurbite; recouvrez-les de vin blanc; faites digérer vingt-quatre heures au bain-marie, et distillez à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il ne monte plus rien; trempez un linge dans cette eau, et l'appliquez sur la partie du corps que vous voulez épiler, laissez-l'y toute la nuit, renouvelez ce remède, et dans peu tous les poils qui s'y trouveront ne tarderont pas à disparaître.

Autre.

L'eau de feuilles et de racines de chélidoine, distillée et appliquée de la même manière, produit le même effet.

Autre.

L'eau de persil, le suc d'acacia, la gomme de lierre, sont des dépilatoires très doux.

On en compose un plus puissant en prenant une once de gomme de lierre, un gros d'œufs de fourmis et autant de gomme arabique; en réduisant ces ingrédiens en poudre et en en faisant un liniment avec du vinaigre.

Autre.

Enfin une pommade composée d'un minéral brun analogue à l'orpiment, qu'on coupe avec une égale quantité de chaux vive, et qu'on applique un instant sur la peau en s'enfermant dans une étuve, produit le même effet dans l'espace de quelques minutes.

Moyen pour rendre blonde une chevelure rousse.

8 onces d'eau de plantin, 1 once de savon

de Venise, 1|2 once de gomme arabique, le tout mêlé et formé en onguent, et on s'en frotte matin et soir la chevelure. Elle devient après quelque temps d'un blond très agréable.

Pour rendre bruns ou noirs les cheveux roux ou gris.

1 livre de litharge d'or, 1|2 livre de chaux vive, 1|4 livre de poudre ordinaire pour les cheveux, deux onces de charbon de bois, le tout bien pulvérisé et mélangé.

Avec environ la moitié formée en onguent, au moyen d'eau chaude, une heure après on s'en frotte les cheveux. Pour que l'onguent reste humide dans les cheveux, on les couvre avec une fine toile cirée, on les lie avec un mouchoir, et on lave le tout après 2 heures avec de l'eau tiède; au lieu de savon, on se sert de quelques jaunes d'œufs, qui produisent dans les cheveux la plus belle écume: si les cheveux doivent être teints noirs, on les laisse liés pendant trois heures.

Remède qui embellit les cheveux, les fait croître et empêche qu'ils ne tombent.

1 livre de bois de buis vert coupé très fin, qu'on laisse bouillir dans une bouteille d'eau pendant une heure. On fait égoutter ce liquide

pour le mêler avec une égale quantité de vin vieux, deux onces de baume du Pérou, et une once de teinture de quinquina ; le tout bien mélangé dans un mortier. Le matin et le soir on en frotte dans les cheveux la valeur d'une cuillerée en tâchant de faire pénétrer à l'épiderme.

CHAPITRE IV.

—

LA BOUCHE, ET LES SOINS QU'ELLE EXIGE.

I.

—

La bouche est, de tous nos traits, le plus expressif et le plus gracieux; autour d'elle se jouent la gaîté, le caprice, la bouderie, l'enjouement; et si les yeux sont le miroir de l'ame, la bouche est l'interprète du cœur.

La beauté de la bouche dépend de son rapport, de son harmonie avec les autres traits du visage; une trop petite bouche est peut-être plus désagréable qu'une bouche trop grande, en ce qu'elle grimace davantage. On ne peut malheureusement pas corriger la forme d'une bouche imparfaite, mais on peut du moins ne pas s'appliquer à l'enlaidir par la mignardise et l'affutation. Dans l'*Art d'aimer*, Ovide enseigne le secret de rire avec grace; mais mieux vaut encore rire avec naturel.

Les passions influent immédiatement sur la

physionomie des lèvres : la colère les pâlit, l'indignation les gonfle, le dépit les comprime, la bienfaisance les arrondit, le plaisir les colore et l'amour les épanouit; aussi une bouche pure et gracieuse a-t-elle un charme indéfinissable.

C'est une erreur que de croire qu'en passant incessamment sa langue sur ses lèvres, on en augmente la fraîcheur et l'éclat; cette anti-précaution les fane et les couvre de gerçures.

Que les femmes, les jolies femmes surtout, qui ont contracté l'habitude de se mordre les lèvres dans des momens d'impatience, de bouderie ou de contrariété, se rappellent constamment que la célèbre madame de Pompadour perdit la beauté de sa bouche et la faveur de son royal amant, par suite de cette funeste manie.

II.

DES DENTS.

—

Les dents, aussi essentielles à la santé qu'à la beauté, ornemens de la bouche et instrumens de la mastication, réclament nos soins le matin dès l'instant du lever, et le soir avant que nous nous mettions au lit.

La brosse à dents doit être fine et douce; il est important d'en diriger les frottemens dans le sens vertical.

On ne saurait être trop en garde contre les fastueuses annonces d'opiats, de trésors de la bouche, d'élixirs, d'eaux balsamiques; le simple charbon, en poudre impalpable, est préférable à tout cet attirail menteur du charlatanisme.

Il faut le plus rarement possible avoir recours à la main du dentiste; lorsque d'intolérables douleurs ou quelque grave accident nécessitent son secours, qu'on choisisse au moins un homme d'un talent reconnu, et que l'on ait à la mémoire le proverbe : « menteur comme un arracheur de dents. »

Mais enfin l'âge vient! les dents tombent! Les progrès de la mécanique et de la chimie nous mettent à même de réparer leur perte; les Dubois, les Fonzi, les Laveran tiennent boutique ouverte de fausses dents éblouissantes de blancheur, et il est impossible à l'œil le plus exercé de reconnaître l'innocente fraude qui les accouple aux véritables.

En fait de cure-dents, les plus simples, ceux de plume, sont les meilleurs; leur flexibilité doit les faire préférer à l'or, à l'ivoire, et même au bois de Sandal.

Une belle denture a quelque chose de séduisant et d'aimable : en général, elle atteste

une bonne santé, un caractère facile et l'absence des grandes passions. Aussi avons-nous constamment remarqué que les gens qui déchirent leur prochain *à belles dents*, en ont de vilaines.

Remèdes contre les mauvaises haleines.

Il y a plusieurs moyens de corriger une mauvaise haleine : nous n'indiquerons que les plus simples et les plus certains.

Prenez le soir en vous couchant un morceau de myrrhe, gros comme une noisette, et laissez-le fondre dans la bouche.

Un morceau d'iris de Florence, ou d'alun fondu dans une cuiller, enfin un clou de girofle, du cachou, du macis, du tabac, etc., peuvent remplacer la myrrhe avec succès.

Si la mauvaise haleine provient des gencives, frottez-les avec de la quinte-feuille que vous aurez pilée et dont vous aurez fait tiédir le jus.

Si elle provient du nez, vous en paralyserez l'effet par des injections adoucissantes et aromatiques, ou bien en prenant une poudre composée d'une once de suc de menthe, et de deux onces de suc de rue que vous mêlerez ensemble, ou bien encore des feuilles de marrube réduites en poudre, des bains fréquens, le changement réitéré de linge, enfin la plus grande propreté.

Si l'on soupçonne que l'odeur est due à des eaux retenues dans les glandes sublinguales ou thyroïdes, on emploie la cannelle, l'iris ou la pyrèthreque l'on mâche long-temps.

Enfin des pastilles de charbon font disparaître pour toujours des fétidités d'estomac qu'on regarde quelquefois comme incurables.

Autre moyen:

Prenez une once de sauge réduite en poudre, une demi-once de clous de girofle, trois onces de fleurs de romarin, deux noix muscades, deux grains de musc, deux gros de cannelle; réduisez le tout en poudre, pétrissez-le, et l'incorporez avec quantité suffisante de miel purifié; exposez-le au soleil, dans un vaisseau de terre, pendant cinq ou six jours, et prenez-en, tous les matins, la valeur d'une demi-once. Ce remède est excellent lorsque la mauvaise odeur provient de l'estomac; il est même très utile pour le fortifier.

Eau dentifrice.

1|2 once de teinture de myrrhe,
1|2 *idem* *idem* de quinquina,
1|2 *idem* d'huile de girofle,
1|2 *idem* d'esprit de savon,
2 onces d'esprit de vin,

1/4 once de charbon de tilleul pulvérisé.

Tout cela bien mélangé, on en prend tous les matins une cuillerée à thé jointe à autant d'eau, et on en frotte les dents avec une brosse tendre.

Moyen de conserver les dents et de les avoir toujours belles.

La meilleure manière de conserver les dents c'est de faire journellement usage d'une brosse qui ne soit pas trop rude, enduite de poudre fine de charbon et d'eau. On met un morceau de charbon de bois au feu jusqu'à ce qu'il soit rouge; dès qu'il se refroidit, on souffle les cendres extérieures qui restent à sa surface, puis on le réduit en poudre fine dans un mortier, et on le conserve dans une bouteille bien bouchée. Cette poudre de charbon ôte la mauvaise odeur qui survient des dents cariées, lorsqu'on s'en lave la bouche avec un peu d'eau.

Non seulement le charbon agit comme corps dur, mais il décompose le tartre et la matière de la carie. On a vu des douleurs de dents disparaître à la suite de cette opération; et les haleines fétides n'y résistent jamais, surtout lorsqu'on avale un peu de poudre de charbon.

Nous devons dire en même temps, que l'usage trop fréquent des opiats détruit l'émail

des dents et provoque bientôt leur chute.

Poudre dentifrice de M. Cadet de Gassicourt.

Mêlez ensemble une demi-once de sucre tamisé, deux gros de kina gris en poudre, un gros de crême de tartre insoluble, quatre gros de poudre de charbon extrêmement fine, et douze grains de cannelle.

Cette poudre convient surtout aux gens dont les gencives sont molles et saignent facilement.

Lotions savonneuses pour blanchir et conserver les dents.

Mêlez deux parties d'essence de savon purifié pour la toilette, avec une partie d'eau-de-vie, et un gros de racine de pyrèthre pulvérisée; versez-en un doigt dans un verre, ajoutez-y un peu d'eau, trempez la brosse à dents dans ce mélange, et frottez-vous les dents.

On peut aussi faire simplement dissoudre un peu de savon parfumé dans de l'eau mêlee d'eau-de-vie, d'eau de Cologne ou d'esprit e cochléaria.

Préparation pour affermir les dents ou pour en arrêter la carie, par M. le docteur Chaussier.

Mêlez : Eau, une livre,
Esprit-de-vin, une demi-livre,
Sel ammoniac, un demi-gros.

Employez cette liqueur en gargarismes, à la dose d'une cuillerée, gardez-la un peu dans la bouche, rincez-la et gardez quelque temps le mélange sur les dents affectées, ou qui menacent de le devenir.

Poudre de corail.

Prenez quatre douzaines d'os de sèches, deux briques bien rouges et bien friables, deux livres de laque plate, une livre de laque carminée, quatre onces de girofle, deux onces de cannelle, deux onces de coriandre et deux onces de bois de Rhodes. Pilez tous ces ingrédiens, et passez-les au tamis de soie.

Opiat pour les dents.

Après s'être lavé et rincé la bouche, on doit se frotter les dents avec un opiat fait avec de la poudre de corail rouge, de la semence de

perles et d'iris de Florence, mêlés ensemble avec du miel rosat ; et pour affermir les gencives et se rendre l'haleine douce et agréable es femmes doivent tous les jours se laver la bouche avec une eau dans laquelle il entre de l'esprit de cochléaria, un peu de cannelle, et des clous de girofle, mêlés dans de l'eau vulnéraire.

Préparation des racines pour nettoyer les dents.

Les meilleures racines pour nettoyer les dents sont celles de lugerac, de guimauve, de réglisse, qu'on choisit exemptes de tout vice. Vous les coupez de la longueur de six pouces et vous les faites bouillir plusieurs fois dans une grande quantité d'eau, qu'on change chaque fois pour les dépouiller entièrement de leur partie extractive, ce qui peut être fait dans dix ou douze ébullitions. On passe ensuite par chaque bout des racines la pointe d'un canif pour en séparer les fibres ligneuses et leur fait prendre la forme d'un pinceau ou d'une brosse, et on les fait sécher lentement pour s'en servir dans la suite. Pour s'en servir ensuite, on humecte un des bouts avec un peu d'eau, et on le trempe ensuite dans de la poudre ou de l'opiat dentifrice.

Eau pour les gencives.

Prenez une once de cannelle fine, 3 gros de girofle, l'écorce de deux limons, demi-once de roses de Provins, demi-livre de cresson de fontaine, 4 onces de cochléaria et trois demi-setiers d'esprit-de-vin rectifié.

Pilez, laissez digérer pendant vingt-quatre heures dans un vase de verre, et distillez ensuite au bain-marie.



CHAPITRE V.

DES BRAS, DES MAINS ET DES ONGLES.

Les bras dont la beauté a tant d'attraits chez les femmes, et qui, chez les hommes, sont un des premiers élémens de la grace et de la tournure, exigent des soins tout particuliers. Ainsi, il est nécessaire le matin, de se laver les bras à l'eau tiède, de les frotter vivement et de les agiter ensuite en sens divers, pour en entretenir la force et la souplesse.

La main, toujours en évidence, exige d'autant plus de soins, qu'aucune autre partie du corps n'est susceptible de s'embellir aussi bien par les seules ressources de la toilette. Pourvu que la forme de la main ne soit pas essentiellement disgracieuse, il est facile, à force d'art et d'attention, de lui donner de l'élégance, de la blancheur et de la grace.

Lavater prétend que « l'expression de la main ne saurait être méconnue; qu'elle indique nos dispositions naturelles, nos actions et

nos passions. » Selon lui, il y a des mains spirituelles, sottes, engourdies. Comment, après cela, oserait-on taxer de coquetterie la recherche appliquée à la toilette de la main.

Comme rien n'est plus désagréable à l'œil qu'une main rouge, il faut avoir grand soin de ne jamais porter de manches trop étroites aux entournures ni aux poignets.

La peau des bras et des mains, quoique d'un tissu plus serré que celle des autres parties du corps, est sujette à une grande dilatation : le froid lui est fatal, le vent la dessèche, le soleil la brunit très vite; tandis qu'une douce chaleur la gonfle et l'assouplit. Le contact du fer gâte aussi les mains, et j'ai souvent remarqué que les personnes qui avaient la manie de toujours attiser le feu, en touchant aux instrumens qui servent à cet usage, finissaient par rendre la peau de leurs doigts dure et calleuse.

Une précaution utile, à laquelle ne manquent pas les femmes soigneuses de conserver la beauté de leur main, c'est de porter constamment des gants de peau. Ceux de peau de chien ont par-dessus tout un avantage reconnu pour adoucir et conserver l'épiderme. Outre ceux-là, on en apprête encore avec une sorte d'enduit cosmétique ; c'est ce qu'on nomme des *gants gras*.

On peut apprêter les gants gras de la manière suivante :

Gants cosmétiques.

Battez ensemble deux jaunes d'œufs très frais et deux cuillerées d'huile d'amandes douces, arrosez ce mélange d'une demi-once d'eau de rose ; ajoutez-y deux gros de teinture de benjoin.

On trempe les gants retournés dans cette composition, on les en pénètre, et on les met la nuit sur sa peau.

On fait aussi une pommade avec laquelle on se frotte les bras et les mains en se couchant, et que l'on retient sur la peau par le moyen des gants.

Cérat pour guérir les engelures entamées et les brûlures.

Prenez un blanc d'œuf frais; mêlez-y une cuillerée d'huile d'olive et battez-le jusqu'à consistance de crême. On imbibe des linges de ce cérat, on les applique sur la partie entr'ouverte, on aura le soin de les renouveler trois ou quatre fois dans la journée, au bout de trois jours la plaie sera fermée.

Manière de faire passer les poireaux, etc.

Les verrues ou poireaux cèdent quelquefois

à de simples remèdes ; toute plante laiteuse, possédant une vertu caustique, peut les détruire; ainsi le suc de tithymale ou d'euphorbe, de chélidoine, de figuier, de souci, d'héliotrope, nommé, à cause de sa vertu, *herbe aux verrues*, l'aigremoine pilée et infusée dans le vinaigre, le sel mêlé au suc de raifort, dessèchent plus ou moins ces excroissances désagréables; on peut encore s'en délivrer en les touchant à diversesreprises, avec la pierre infernale ou l'eau forte.

Des ongles.

La beauté des ongles consiste dans leur figure, leur surface, leur couleur, ils doivent être rosés et de niveau avec la chair qui termine le bout du doigt, un peu bombés et transparens. Ils sont destinés à servir de défense à cette extrémité délicate qui, sans leur secours, se blesserait facilement contre les corps durs. Ils affermissent les doigts et tiennent non seulement lieu de bouchers, mais encore d'arcs-boutans; ils donnent aussi la facilité de saisir les corps qui échapperaient par leur petitesse. Si on les coupe trop courts, ils se détachent de la chair; si on les laisse trop longs, ils s'éclatent, se fendent ou s'aplatissent. Le niveau du bout du doigt indique la mesure naturelle.

Les ongles ont, depuis quelques années, subi

vingt fois les caprices de la mode. Aujourd'hui on les taille en amandes, les doigts en paraissent plus effilés. Il y a cependant encore des hommes qui, blâmant cette mode importée d'outre-mer, se rangent du parti d'Elmire,

> Et ne sont pas du tout de ces prudes sauvages
> Dont l'honneur est armé de griffes...
>
> Tartufe, acte IV, scène 5.

Souvent la légère membrane qui enveloppe le contour de l'ongle s'étend outre mesure et cache ce petit cintre blanchâtre qui fait si bien ressembler un bel ongle à un pétale de rose, alors il faut détacher doucement cette petite peau, et l'enlever à l'aide d'un canif ou de ciseaux très fins. En faisant cette opération on doit bien se garder d'arracher les petits filamens de peau qui s'élèvent souvent autour des racines de l'ongle, et que l'on nomme, je ne sais pourquoi, *envies*, il faut les couper très près avec des ciseaux. Les envies sont un signe que la peau est trop sèche et qu'elle a besoin d'adoucissant. Pour donner une belle couleur aux ongles, on peut chaque jour, en terminant sa toilette, se laver les doigts dans une eau tiède aromatisée et frotter leurs extrémités sur une éponge, et non sur une brosse, ce qui les détache de la chair; quand ils seront

bien nets, on les polit avec un mélange de cinabre et d'émeri; ensuite étant bien essuyés, on les humectera d'un peu d'huile d'amandes amères. En continuant ces soins et ceux de la taille pendant quelque temps avec assiduité, des ongles médiocres de forme et de couleur redeviennent beaux et transparens; on recommande aussi pour les ongles l'eau distillée de marrube blanc.

Souvent les ongles sont trop secs, souvent aussi ils ont trop de mollesse; dans le premier cas ils se courbent, ce qui n'est pas agréable; dans le second ils plient à la moindre résistance, et causent ainsi de vives douleurs; on peut les amollir avec l'huile de lin, la graisse d'oie et de poule, non cuite, et mieux encore avec un morceau de porc frais appliqué la nuit sur les ongles.

On les fortifie avec la pommade suivante :

Pommade fortifiante pour les ongles.

Une demi-once d'huile de lentisque, un demi-gros de sel, deux scrupules de colophane et autant d'alun, un peu de cire vierge; formez une pommade à la manière du cérat.

Quant aux taches blanches qui paraissent quelquefois sur les ongles, qu'Horace appelait les *parjures de Barine*, et que nous nommons encore des *mensonges*, on les dissipe en appliquant dessus de la poix et de la myrrhe fondues

ensemble; celles que font naître les cerneaux, les cerises, et autres fruits, etc., s'enlèvent par les acides végétaux, tels que le jus de citron, l'oseille.

La chute de l'ongle est un des plus cruels accidens qui puissent arriver, car cette perte nuit à la beauté de la plus jolie main, et même la rend difforme.

Les causes d'un tel malheur et le traitement de leur guérison n'appartiennent pas à mon sujet; mais pour faire recroître l'ongle, et l'aider à reprendre sa forme naturelle, on dit que l'on y parvient de cette sorte :

Recette pour faire recroître un ongle tombé.

Prenez deux gros d'orpiment, manne, aloès, encens, de chacun un gros, et six gros de cire vierge, faites fondre le tout et mêlez bien les substances; appliquez cette composition sur le doigt malade, enveloppez-le d'un morceau de peau, et préservez-le du contact de l'air jusqu'à ce que la crue de l'ongle soit entièrement achevée. Il est encore un moyen plus simple de parvenir au même but. Il consiste à plonger à plusieurs reprises le doigt privé d'ongle dans de la cire fondue et un peu chaude; il se forme ainsi des couches successives qu'on laisse refroidir, et qu'on garde jusqu'à ce que le nouvel ongle, étant formé, repousse cette enveloppe protectrice.

CHAPITRE VI.

—

DES PIEDS.

Le premier soin qu'on doit apporter à la conservation des pieds, est d'éviter les chaussures gênantes; le second d'y maintenir la propreté en se les frottant tous les matins en sortant du lit avec du linge propre et sec, en changeant souvent de bas, et prenant de temps en temps des bains, avec l'attention de toujours couper les cors avant de mettre les pieds dans l'eau, et laisser les ongles et les durillons à soigner au sortir du bain.

Remède contre la sueur des pieds.

Les personnes qui suent habituellement des pieds ont un moyen d'y remédier sans danger: c'est de se les essuyer avec un linge sec en sortant du lit, et lorsqu'ils sont encore dans un état de moiteur, puis de jeter dessus quelques gouttes d'eau-de-vie. Les pores absorbent cet esprit qui imprime du ton au système général, et lui donne la force de s'assimiler

une évacuation incommode. C'était tout le secret du grand Frédéric qui l'employait souvent.

Remède contre les douleurs occasionnées par la gêne de la chaussure ou la fatigue de la danse.

Quand un soulier trop étroit, ou les plis des bas trop longs, ou les coutures des semelles en toile auront froissé le pied, on en apaisera aussitôt la souffrance en mouillant un morceau de savon blanc avec de l'eau-de-vie, et en frottant de ce savon l'endroit affecté. On termine par laver avec de l'eau-de-vie pure.

Cette opération calme aussi subitement la cuisson que l'on éprouve à la plante des pieds quand on a trop dansé, ou marché trop longtemps. Si l'impression douloureuse persiste après le premier frottement, on le réitérerait en employant un peu plus d'eau-de-vie.

DES CORS.

On sait ce que c'est que les cors : on peut les détruire complètement ou incomplètement.

Il faut, dans les deux cas, porter des chaussures aisées, et faire attention que les chaussons et les bas ne fassent point de plis ou paquets qui portent sur le cor, dont la cure palliative et la radicale demandent une précaution particulière. Si l'on veut simplement couper le cor, il faut avant faire tremper le pied dans l'eau chaude, et encore mieux dans une eau de son passée, ou dans une décoction émolliente d'une autre espèce. Lorsque l'on coupe le cor, il faut le faire de façon qu'il ne saigne pas, quoique coupé près. On peut obtenir une guérison radicale, en appliquant sur le cor des feuilles de lierre, de joubarbe, de poirée; un morceau de veau trempé dans le vinaigre; le galbanum, la gomme ammoniaque, l'emplâtre de Vigo, la poix noire fondue avec le sain-doux de porc mâle, le navet cuit sous la cendre, etc. L'un ou l'autre produisent de très bons effets. On peut guérir de la même façon les oignons et durillons.

Remède contre les cors aux pieds.

Faites cuire une gousse d'ail dans la braise ou cendre chaude, et appliquez-la, ainsi cuite, sur les cors des pieds, ayant soin de l'y assujétir avec un linge. On ne doit employer ce cosmétique qu'au moment où l'on se met au lit. Il amollit tellement le cor, qu'il déta-

che et enlève en deux ou trois jours le talus ou durillon, quelque invétéré qu'il soit; ensuite on se lave le pied dans de l'eau tiède; en peu de temps les peaux qui formaient la corne du cor s'enlèvent et laissent la place nette, à peu près comme si elle n'avait jamais été offensée d'aucun mal. Il est bon de renouveler ce remède deux ou trois fois dans les vingt-quatre heures.

Autre.

On prend une once de poix de marine, une demi-once de galbanum, un peu de vinaigre où l'on a fait dissoudre un scrupule d'ammoniaque; on y ajoute une dragme et demie de diachylon, et l'on forme une pâte dont on couvre le cor.

Autre.

Après avoir pris un bain de pieds adoucissant, ayez un morceau de parchemin que vous tremperez quelques minutes dans l'eau pour le ramollir; faites-y un trou de la grandeur du cor, pilez de l'ail; appliquez-le sur le cor avec le parchemin que vous y avez déjà placé; renouvelez le remède pendant deux ou trois nuits de suite, et le cor disparaîtra avec une légère suppuration qui ne durera pas vingt-quatre heures.

Le suc de pourpier, mis après avoir coupé le cor, empêche sa renaissance.

Autre.

Prenez une feuille de lierre rampant, lavez-la bien, passez-la sur la flamme, pour dissiper les impuretés qui peuvent se trouver à sa surface; faites-la tremper quelques heures dans du vinaigre, et appliquez-la ensuite sur le cor; ayez soin de l'y maintenir au moyen d'une petite languette de coton de lampe; serrez et nouez de manière à ne point gêner l'orteil malade; quelques jours après le cor jaunit, alors il est desséché, et vous pouvez l'enlever avec un canif.

Autre.

Quelques personnes préfèrent à l'ail, des emplâtres de gomme ammoniaque ou de Vigo. D'autres mettent à l'entour de leurs cors un morceau de mousseline qu'elles y assujétissent. D'autres enfin, après avoir pris un bain, ce qu'il faut faire dans tous les cas, entourent pendant huit jours le doigt souffrant d'une couche de suif de chandelle, et voient disparaître le cor dans l'espace de huit ou dix jours.

Pour empêcher les pieds de contracter des cors et durillons.

Chaussez des souliers où vous soyez à votre aise, mettez tremper vos pieds dans de l'eau tiède animée d'une dissolution légère de sel de cuisine ou de potasse.

Vous anéantirez entièrement le cor, en les frottant tous les jours avec un peu de solution caustique de potasse, jusqu'à ce qu'il se soit reformé à la place une peau douce et flexible.

Remède contre les cors.

On guérit les cors en les amollissant et les arrachant ensuite. On les ramollit avec l'emplâtre de Mynsicht, ou celui de gomme ammoniaque, ou le suc de souci ou de pourpier. On doit avoir la précaution, avant de faire une de ces applications, de prendre un bain de deux ou trois heures au moment de se coucher, et ensuite de ne pas couper trop avant le cor ou le durillon.

Autre moyen par la pierre-ponce.

Quand les cors sont récens ou lorsqu'on les a amollis en les trempant dans de l'eau

chaude, on les rase et les détruit en les frottant long-temps avec la pierre-ponce. Cette substance fait alors l'office de la lime propre à ronger les cors.

CHAPITRE VII.

RECETTE CONTRE QUELQUES DISPOSITIONS FRÉQUENTES CHEZ LES DAMES.

Remède contre l'inflammation des yeux.

Pour guérir les yeux attaqués d'une inflammation accompagnée d'une abondance d'eau âcre et salée qui occasionne une démangeaison extraordinaire et une grande rougeur aux paupières, prenez une drachme d'iris de Florence en poudre subtile, autant de vitriol blanc; mettez-les dans une pinte d'eau, remuez bien le tout jusqu'à ce que le vitriol soit dissous, laissez ensuite infuser ce mélange pendant vingt-quatre heures et filtrez-le ensuite pour vous en servir au besoin.

Pour cela, trempez un linge dans cette eau, lavez-en légèrement les yeux deux ou trois fois par jour, et mettez-en des compresses la nuit. Le remède est certain et infaillible.

Les pustules des yeux se guérissent en employant la graisse de coq pour liniment, elle est à la fois anodine, émolliente, nervale et résolutive.

Meurtrissure des yeux par chute ou par coup reçu.

1. Bassinez aussitôt la partie avec un mouchoir trempé dans de l'eau froide et du vinaigre.

2. L'herbe seule d'aigremoine, froissée entre les mains et mise sur l'œil blessé, avec une compresse liée, guérit l'œil en peu de temps, quoiqu'il soit devenu rouge par la meurtrissure, et si la vue est trouble, elle s'éclaircit. On peut mêler un blanc d'œuf avec l'herbe pilée.

3. Aussitôt le coup reçu, appliquez sur l'œil du plomb, du fer ou autre chose froide, pour répercuter, et empêcher le sang d'y fluer.

4. Pilez des sommités de branches d'hyssope que vous renfermez dans un linge, faites-les bouillir dans l'eau, et appliquez-les sur l'œil; le sang grumélé se dissoudra visiblement.

5. Si la contusion provient de quelque coup, ou de chute, ou enflure, rougeur, douleur, démangeaison, appliquez dessus la partie affligée un morceau de moyenne épaisseur de

chair crue, soit de bœuf, de veau ou de mouton, nouvellement tués, encore chaude s'il se peut.

OEil blessé par le jaillissement de l'eau forte.

Appliquez dessus des linges trempés dans une dissolution de sel de Saturne, faite dans l'eau commune, et changez-les souvent.

Mailles venues de chaux ou de sable rejaillis dans les yeux.

1. Appliquez dessus un cataplasme de feuilles de trèfle des prés nouvellement cueillies.

2. Lorsqu'il entre dans les yeux de la chaux, du plâtre ou mortier dans lequel il y a de la chaux, il ne les faut point laver avec de l'eau ni autre liqueur; mais il faut y faire entrer de l'huile d'olive, qui éteint sans gâter les yeux.

3. Pour les taches de l'œil, faites un collyre avec du sang de coq mêlé avec du miel.

Corps étrangers entrés dans les yeux.

1. S'il tombe dans l'œil un fétu ou une paille, on prendra un morceau d'ambre jau-

ne, ou de cire d'Espagne, bien frotté contre du drap, pour l'attirer en l'approchant de l'endroit où est la paille, laquelle s'y attachera.

2. Les pailles de fer ou d'acier tombées dans les yeux, en sortent aussitôt qu'on approche un bon aimant de l'œil ouvert.

3. Pour ôter la poussière tombée dans les yeux, appliquez dessus un morceau de chair de veau.

Moyen de calmer la rougeur et l'inflammation des paupières.

Vous aurez d'abord soin de la prévenir, en portant l'été un voile vert, et l'hiver en usant d'un écran de même couleur, car l'impression de la flamme est aussi contraire aux yeux qu'à la peau. Vous vous éclairerez d'une manière convenable; vous ne lirez pas de caractères très fins; vous ne ferez point d'ouvrages vétilleux à la lumière, tels que broderies, points de dentelles, etc.; et surtout vous éviterez de travailler à quelque étoffe rouge ou noire. Si, malgré ces sages précautions, votre paupière rougit et s'enflamme, vous préparez une légère infusion de mélilot et vous vous en baignerez les yeux le soir avant de vous coucher. Cette herbe, d'une odeur forte, mais agréable, a la propriété d'adoucir également

l'inflammation de l'intérieur de l'œil. Dès le lendemain, vous éprouverez du soulagement, et au bout de trois ou quatre jours, au plus tard, la guérison sera complète. Dans le cas contraire, l'inflammation tiendrait à une cause intérieure, et il deviendrait nécessaire de consulter un médecin.

Paupières cireuses.

Lorsque l'état cireux des paupières provient des maladies de l'œil, les soins de la médecine sont indispensables ; mais ceux d'une extrême propreté ne le sont pas moins. Quand on est sujet à cette incommodité, il faut non seulement laver les cils soir et matin, et toutes les fois que l'on fait l'application des remèdes indiqués, mais encore regarder plusieurs fois pendant le jour dans la glace si de nouvelles parcelles cireuses ne sont point formées, et les laver aussitôt, à l'aide d'une éponge fine imbibée d'eau tiède, ayant soin de ne frotter que très légèrement le bord des paupières.

Remède contre la migraine.

Les fomentations émollientes, les fumigations aromatiques, les linimens volatils, les irrigations spiritueuses, les légers vésicans,

les opiatiques, les sangsues, etc., produisent un prompt soulagement dans quelques migraines.

Quand aux remèdes intérieurs, les boissons carminatives, les diaphorétiques, quelquefois le tartre stibié, presque toujours l'ipécacnanha par fractions de cinq grains, sont prescrits par la faculté. S'il y a gonflement des yeux, fièvre, affections de la membrane pituitaire, c'est alors que l'eau de tilleul ou de fleurs d'oranges, le repos, la privation du jour, la chaleur du lit, une diète absolue, obtiennent le plus grand succès. On achève la cure par des sudorifiques, et lorsque l'irritation est bien diminuée, par l'usage de quelques sels amers, comme, par exemple, celui de Sedlitz, qui non seulement termine heureusement l'accès, mais en éloigne le retour.

En Amérique, quelques médecins ont vu cette incommodité céder à l'émétique, non que l'estomac recèle réellement des saburres, mais il est rempli de glaires, et il y a dans cette affection de tête, disposition sympathique de l'estomac au vomissement.

On a vu des migraines céder au sommeil, et ce remède est à la fois le plus sûr et le plus facile. Enfin, l'application au front de bandeaux imbibés d'eau de mélisse ou de tilleul, uelq ues gouttes d'éther sur un morceau de

sucre, ou dans l'eau de menthe édulcorée, un grain d'opium, sont parvenus à chasser de l'estomac de l'espèce de crampe qui suit quelques migraines, crampe qui cède souvent au simple usage des bas de laine.

Des mouches d'opium mises sur les endroits les plus douloureux ont dans un instant fait disparaître les migraines les plus cruelles.

Maladie des nerfs.

Si l'on pétrit, avec de l'eau bouillante, de la mouture de blé (farine et son mêlés ensemble), qu'on en forne une pâte, qu'on l'étende sur un lit, que le malade se couche dessus, ayant un second lit de la même pâte appliqué sur le corps, de manière qu'il en soit enveloppé jusqu'au cou, il s'établira chez lui une transpiration abondante, et dans peu d'heures les douleurs les plus aiguës disparaîtront comme par enchantement. Après avoir passé cinq à six heures dans cette pâte, le malade doit se faire porter dans un lit très chaud, et si les douleurs reparaissent, une seconde et une troisième applications opéreront son entier rétablissement.

Des exemples nombreux ont mille fois prouvé l'efficacité du remède que nous indiquons, et que nous avons vu produire des cures que tous les remèdes de l'art n'avaient pu opérer.

Syncopes, palpitations, attaques de nerfs.

Les femmes n'ont à opposer aux syncopes qui les attaquent que des aspersions d'eau froide, des sels, un air libre et continuellement renouvelé, enfin une cuillerée de verjus si elles sont à jeun, et une liqueur spiritueuse si elles ont mangé.

Qnant aux palpitations, qu'elles évitent les vives affectations : les surprises violentes, et que pour moyen curatif physique, elles n'emploient que les saignées ou l'application des sangsues, et l'infusion de feuilles d'oranger ou de safran.

Pour les attaques de nerfs, exposez la malade au grand air, empêchez-la de se blesser en se débattant, et faites-lui boire, dans un vase de métal, une infusion de tilleul ou de fleurs d'oranger; et quand l'accès se termine, précipitez le reconvrement de sa connaissance en faisant respirer un sel imbibé de vinaigre radical. L'alkali volatil fluor et l'éther ne réussissent pas aussi bien, et semblent même ajouter quelquefois aux symptômes. Il n'en est pas de même des bains; nous les prescrivons même comme le remède le plus efficace pour les attaques de nerfs.

Moyen de calmer les démangeaisons.

Les démangeaisons sèches s'adoucissent avec

un mucilage d'écorce moyenne de tilleul, fait avec de l'eau rose; les démangeaisons humides avec de l'onguent de céruse uni aux fleurs de soufre; les démangeaisons douloureuses, avec le mucilage de graine de coing, le jus de citron et les fleurs de soufre. Quant à celles qui sont causées par des engelures, elles s'apaisent avec de l'esprit-de-vin pur ou mêlé avec de l'huile de pétrole et le baume de soufre.

Manière d'arrêter le hoquet.

Le hoquet provenant d'une mauvaise digestion se guérit en mangeant un morceau de sucre trempé de quelques gouttes d'éther sulfurique.

S'il est produit par un trop long besoin de manger, il cède à une potion faite avec du musc, du safran, de chaque, six grains; du laudanum, vingt grains, mis dans quatre onces d'eau de menthe édulcorée, ou plus simplement encore à un verre de vin généreux. On fait succéder à cette potion ou au vin, une tasse ou deux de bouillon substantiel fait avec vieille poule ou perdrix, carottes, céleri, oignon, une gousse d'ail; on peut y ajouter dix grains de cannelle ou de girofle, quelques feuilles de laurier et un bon caramel.

Si l'on n'a aucun de ces remèdes sous la main, on peut boire lentement un verre d'eau

ou simplement marcher quelque temps la bouche ouverte en retenant un peu son haleine. Enfin on fait passer le hoquet à un autre qu'à soi-même, en lui faisant une légère surprise.

Procédé contre les boutons.

Il y en a de plusieurs sortes : les boutons ronds, dans lesquels est toujours un petit germe semblable à la bulbe d'un cheveu, et qui, selon toute apparence, n'est aussi qu'une bulbe développée, car les pores, surtout au menton, recèlent les racines de petits poils invisibles; les boutons plats renferment quelques gouttes de sérosité très claire; les boutons vifs, une gouttelette d'humeur verdâtre, les boutons couperosés, une petite pellicule interne, farineuse, un petit germe et un peu de sérosité.

Tous ces boutons proviennent d'irritation intérieure, aussi le meilleur moyen de les guérir et de détruire leurs principes par des bains, des tisanes rafraîchissantes, des promenades et du repos.

Les boutons que les cheveux font naître au front passent très aisément en les lavant avec de l'eau mêlée de benjoin ou d'eau-de-vie; il faut pendant quelque temps écarter davantage les boucles des cheveux.

Remède contre les dartres.

La meilleure pommade pour faire disparaître les dartres simples, se compose de pommade de Goulard dans laquelle on incorpore de la fleur de soufre.

CONSEILS AUX FEMMES.

SUR LES MOYENS DE FORTIFIER LA SANTÉ, ET D'ACCROITRE ET DE CONSERVER LEURS CHARMES.

Les circonstances organiques qui créent chez les femmes des causes spéciales de maladies, sont la menstruation et son établissement, l'état de grossesse, l'accouchement et la cessation de la menstruation (le temps critique). La femme, en outre, se rapproche toujours du tempérament lymphatique: aussi a-t-elle dans tous les cas besoin d'air pur et de l'exposition à la lumière; elle en supporte la privation moins bien que l'homme. C'est à cela qu'on doit attribuer cette décoloration, cette maigreur extrême, ou cet embonpoint flasque et trompeur des femmes qui habitent les villes et se tiennent renfermées. Dans les pays chauds de l'Orient, celles qui vivent dans l'ombre des harems sont remarquables par

l'embonpoint dont elles sont surchargées, tandis que les hommes qui s'exercent au soleil sont secs et élancés. Les femmes, d'ailleurs, sont plus sujettes aux scrofules, aux écrouelles, au rachitisme, aux déformations osseuses, que les hommes; elles ne peuvent corriger cette disposition constitutionnelle que par l'usage convenable et déjà indiqué des agens atmosphériques. Les saisons automnales, c'est-à-dire humides et froides, les prédisposent comme les hommes aux affections catarrhales; mais elles ont de plus à redouter le catarrhe du vagin ou flueurs blanches. Il est de fait que cet écoulement augmente en raison de la diminution opérée dans la transpiration, et qu'il reconnaît fréquemment pour cause la suppression de la sueur des pieds ou de toute autre partie du corps.

Une autre prédisposition des femmes, non moins à craindre, est l'exaltation de la sensibilité. Plus mobiles, plus facilement et plus vivement émues que l'homme, elles doivent craindre de voir dégénérer cet avantage, si c'en est un, en une susceptibilité maladive; à cela se joint l'influence, souvent trop forte, des organes de la reproduction. Alors elles ont des vapeurs; elles sont nerveuses, suivant l'expression populaire, irritables au point de ne pouvoir supporter la lumière, le bruit, les

odeurs, les sensations les plus faibles. Elles deviennent à charge à elles-mêmes et aux autres. Cette affection morale n'est presque jamais sans complication. Il s'y joint ordinairement quelque autre maladie vers les organes génitaux. Aussi devront-elles éviter l'abus de certaines lectures, des spectacles, des bals, de la musique ; prendre un exercice proportionné à leurs forces. Ce dernier moyen est le plus convenable de tous ceux qu'on peut conseiller.

La mode et le plaisir gouvernent encore beaucoup de femmes d'une manière absolue. Il en résulte dans le vêtement des changemens qui tantôt surchargent certaines parties et les échauffent, tantôt, au contraire, les laissent à nu ou presqu'à nu. La saison est rarement consultée à cet égard. De là la fréquence des rhumes et des phthisies. Les pieds sont trop peu couverts : de là des suppressions et tous les accidens qui en sont la suite. Enfin, à un repos prolongé et nuisible succèdent des fatigues excessives également nuisibles ; en même temps on s'entoure de tout ce qui peut émouvoir les sens : de là une menstruation précoce, souvent trop abondante, une cessation orageuse, les flueurs blanches, etc. Je ne parle pas des compressions variées exercées sur le corps et de leurs suites : il en a été question ailleurs.

Nous allons examiner le régime convenable aux trois principales époques de la vie de la femme que nous avons signalées, l'établissement de la menstruation, la grossesse, la cessation des règles et ses suites.

Etablissement de la menstruation.

Nous avons déjà fait connaître les signes qui annoncent la prochaine éruption des règles. Il y a pléthore, mélancolie sans objet, quelques douleurs dans le bas-ventre et aux seins, quelque écoulement par le vagin. La mère, dès que ces signes apparaissent, doit prévenir sa fille. Celle-ci doit alors éviter toutes les circonstances propres à arrêter la marche des phénomènes : un bain froid, des lotions froides des bras, des pieds, une émotion violente, la peur, une indigestion, produisent ce dernier effet. Non seulement les phénomènes cessent de se présenter, mais ordinairement il en résulte quelque maladie grave de la tête, de la poitrine ou du ventre; quelquefois des hémorrhagies qui ont pour siége les poumons ou l'estomac. Au reste, aussitôt que quelques gouttes de sang sont écoulées, les accidens ne sont plus à craindre. Entre cette première apparition et la seconde; entre celle-ci et la troisième, etc., il y a des intervalles assez longs, quelquefois de

plusieurs mois, d'un an et plus. Presque toujours les signes qui précèdent la seconde sont moins prononcés que les premiers, et ainsi de suite. La périodicité s'établit enfin dans les retours; ils ont lieu treize fois par an, avançant chaque mois de plusieurs jours; en sorte que quatre semaines comprennent l'espace entre le premier jour de l'apparition d'une menstruation et le premier de celle qui lui succède. Les mêmes imprudences qui arrêtent l'établissement de la première évacuation peuvent supprimer celles qui suivent; il en provient des dérangemens variés de la santé, et quelquefois l'inflammation de la matrice. Les excès de vin, de liqueurs, l'abus du coït, la fatigue de la danse, de la marche, provoquent l'écoulement, amènent des pertes, et la métrite. Alors souvent, à la suite d'une évacuation trop abondante, restent des flueurs blanches. Les femmes donc, lorsqu'elles attendent leurs règles, et pendant leur durée, devront éviter les circonstances dont nous venons de parler.

Lorsque les règles ne s'établissent pas à l'époque de la puberté, ou quand elles sont supprimées depuis quelque temps, surtout chez les femmes lymphatiques, on voit apparaître la chlorose ou les pâles couleurs. La peau devient jaunâtre, verdâtre; à ce phénomène se joint la bouffissure de la face, une in-

filtration légère du tissu cellulaire sous-cutané; la pâleur des lèvres, de la langue, de la bouche; la langueur et la faiblesse des mouvemens, la tristesse, l'abattement, il y a oppression, palpitation du cœur, surabondance morbide des fluides blancs et du sérum, du sang, pesanteur de l'estomac, digestions difficiles, inappétence, appétits bizarres, etc. Ces symptômes constituent un véritable état maladif, qui exige l'emploi des moyens thérapeutiques. En général, d'ailleurs, les femmes mal réglées sont sujettes à des érysipèles dont le siége est varié, à des éruptions de boutons au visage. Quelquefois ces derniers précèdent régulièrement tous les retours de l'évacuation périodique, mais ils se passent dès qu'elle a eu lieu : aussi ne doit-on en concevoir aucune inquiétude.

La femme n'est pas apte à se livrer au coït parce qu'elle est réglée; il faut encore qu'elle soit en état d'en supporter les suites, et cela n'arrive que lorsque la croissance est déjà très avancée. Nul doute que la détérioration de constitution, en quelque sorte, qu'amènent les couches, chez les femmes des villes, ne tienne en grande partie à ce qu'elles ont eu des enfans de trop bonne heure. La première fois qu'une femme se livre au coït, il en résulte ordinairement un léger écoulement, que des soins de propreté et des bains enlèvent facilement. On

doit éviter le rapprochement des sexes aux approches et pendant la durée de l'écoulement menstruel, parce qu'à cette époque on l'a vu amener souvent une évacuation excessive. Au reste, dans toutes les circonstances, on doit se garder d'abuser de ce plaisir. On a remarqué que les filles publiques, à cause de cela, étaient très sujettes au cancer. En outre, M. Richerand a observé que les femmes qui s'étaient livrées au coït avant la puberté étaient plus fréquemment affectées du cancer de l'utérus vers l'âge de retour. La masturbation est une cause prédisposante aux affections hystériques et à la nymphomanie.

Du régime pendant et après la grossesse.

Il n'est pas question de discuter la valeur des divers signes de la grossesse. Il est certain qu'on ne peut prononcer avec certitude sur ce sujet que vers le cinquième mois, où les mouvemens de l'enfant peuvent être ressentis par le ballottement pratiqué par l'accoucheur, et les battemens du cœur du fœtus entendu à l'aide du stéthoscope. On présume qu'il y a grossesse lorsque l'évacuation menstruelle, auparavant régulière, se supprime sans amener de dérangemens graves dans la santé, et qu'au contraire, au fur et à mesure que sa disparition est plus ancienne, les symptômes qui

lui ont succédé s'amendent et disparaissent, les mamelles grossissent, le mamelon est douloureux et brunit, quelques gouttes de sérosité s'en échappent. A cela s'ajoutent un changement dans la coloration du visage, un vrai masque, des taches de rousseur, les dégoûts, les nausées, les vomissemens, la dépravation de l'appétit, des crampes, un changement dans le moral lui-même. Tous ces symptômes peuvent se présenter chez les femmes hystériques, dans les cas de rétention des règles, par suite de l'imperforation de l'hymen, etc. Aussi, pour servir au diagnostic, faut-il qu'ils succèdent à l'usage du coït. Dans ce cas, quand il n'y aurait pas eu rupture de l'hymen, la fécondation est probable : en effet, on a vu plusieurs fois cette membrane existante chez les femmes enceintes, et même on l'a vue s'opposer à l'accouchement.

L'état de grossesse devient l'origine de diverses incommodités, dont les unes tiennent à l'action sympathique de l'utérus sur les autres organes, les autres à son action mécanique. Il résulte de là une disposition très grande à des irritations et des inflammations de ces diverses parties de l'économie : aussi doit-on alors être en garde plus que jamais contre toutes les fautes de régime. Parmi les premières, les dérangemens de l'appétit, les nausées, les vomissemens, les diar-

rhées, les douleurs de dents, des mamelons, sont les plus communes; parmi les secondes, sont les douleurs de reins, des aines, des cuisses; la constipation, les varices, les hémorrhoïdes, l'œdème des parties inférieures, la difficulté à respirer. Enfin souvent il se forme un état de pléthore, d'où résultent des pesanteurs et des maux de tête, des étourdissemens, des éblouissemens, des bourdonnemens d'oreille, des palpitations, etc. Parmi les accidens à craindre principalement sont les inflammations d'estomac, les péritonites, l'avortement. Nous ne parlerons pas des deux premières; mais ce serait ne pas remplir notre tâche que ne pas traiter du dernier qui rentre dans notre sujet sous certains rapports. L'avortement a lieu facilement pendant les premiers mois; il peut arriver cependant à toutes les époques de la gestation. Les femmes nerveuses, irritables, avortent facilement : chez elles l'on diminue cette disposition par l'usage des bains tièdes, des antispasmodiques, l'éloignement de toutes les circonstances propres à exciter leurs sens, à produire de grandes joies, de vifs chagrins, et à provoquer la colère. Les femmes faibles, épuisées, lymphatiques, sont exposées au même accident : ici on doit employer un régime réparateur, des alimens nourrissans sous un petit volume, éviter les fatigues, les efforts, les émotions. Enfin, les femmes pléthoriques

très sanguines, très fortes, sont prédisposées à faire des fausses couches : ici tout doit tendre à les affaiblir; il faut recourir à un régime alimentaire peu réparateur, à l'emploi des saignées.

Les femmes enceintes ont besoin d'un air pur et sec. Elles doivent craindre les rhumes : les secousses de la toux provoquent l'avortement. Il en est de même de la respiration de l'air infecté par le voisinage des marais, des tanneries, etc., de l'air surchargé d'odeurs. Elles auront aussi à éviter une trop grande chaleur, d'où peuvent résulter alors des syncopes fâcheuses pour l'enfant. Il ne faut pas oublier que celui-ci souffre de toutes les imprudences, de tous les dérangemens de santé de la mère, et il est de l'intérêt de celle-ci de le ménager. Les deux existences se tiennent de bien près.

Les vêtemens seront suffisans pour la soustraire à l'action du froid. Trop chauds, ils provoquent des sueurs débilitantes : par cette dernière raison on évitera les lits surchargés de couvertures, les lits de plume. Les habits seront lâches : la compression empêche les seins de se développer, augmente les douleurs qui s'y font sentir, peut amener leur inflammation. En outre elle aplatit les mamelons : de là, par la suite, un allaitement difficile. On doit, au contraire, favoriser l'allongement de ceux-ci par des moyens appropriés. Lorsque la poi-

trine est resserrée, il en résulte un inconvénient direct pour la mère elle-même, la respiration, déjà gênée par suite du développement de l'utérus, le devient encore davantage. Le resserrement du ventre provoque souvent l'avortement, ou au moins nuit au développement du fœtus. Si cependant le ventre était trop gros, on pourrait le soutenir à l'aide d'une ceinture élastique ou d'une serviette. Enfin les ligatures sur les membres, surtout dans les derniers mois, ont l'inconvénient de provoquer la formation des varices, de les augmenter lorsqu'elles sont développées, et de produire des infiltrations des pieds et des jambes.

L'emploi des demi-bains, des lotions vaginales émollientes, des bains tièdes, est avantageux, surtout dans les derniers mois, et chez les femmes enceintes pour la première fois. Il favorise le ramollissement des parties, et les rend plus propres à se dilater au moment de l'accouchement.

Dans les premiers mois il existe un état de pléthore générale, que l'on est obligé de combattre par la saignée. On prévient cet inconvénient et l'opération qui en est la suite, en usant sobrement d'alimens peu succulens, tels que ceux pris dans le règne végétal. L'instinct alors indique ce qu'il faut faire : il répugne aux viandes d'animaux adultes, aux mets de haut goût ; il indique l'usage du lait, des vé-

gétaux acidules; il y a peu d'appétit. Ce régime est aussi très propre à diminuer la fréquence des vomissemens sympathiques, surtout si on y joint l'usage des boissons rafraîchissantes ou antispasmodiques. Vers le milieu de la grossesse l'appétit se prononce davantage, et devient quelquefois désordonné; on ne doit cependant s'y abandonner que d'une manière modérée. Mais on doit toujours éviter les alimens épicés, les boissons très chaudes ou glacées, les boissons alcooliques, excitantes, et être plus fidèle que jamais aux règles du régime imposé par la nature de son tempérament. Souvent la dépravation des appétits est un des résultats de la grossesse. On ne peut absolument contrarier ses impulsions bizarres. On fera en sorte seulement d'éloigner les choses dont l'indigestion pourrait devenir nuisible.

L'exercice à pied, mais pris modérément, et de manière à ne pas produire le sentiment de la fatigue, est un des moyens les plus propres à diminuer les inconvéniens de la grossesse; il fortifie la mère et l'enfant, favorise la digestion et la nutrition. Mais on s'y livrera aux époques les plus favorables de la journée, à celles où l'air est le plus sec et le plus pur. Les secousses de la danse, de la promenade à cheval ou en voiture, surtout dans les derniers mois et chez les femmes faibles, offrent le désavantage de provoquer l'avortement. Il en est

de même des efforts pour soulever des fardeaux pesans, en un mot de tous ceux qui exigent une forte contraction des muscles de l'abdomen. Le repos du lit sera pris aux heures convenables. La propension au sommeil est ordinairement assez grande dans le commencement de la grossesse; il serait imprudent d'y résister. Il faudra éviter surtout les veilles prolongées, et les circonstances qui les accompagnent ordinairement : elles sont propres à exciter des émotions de diverses natures, nuisibles à l'enfant et à la mère. L'abus des plaisirs de l'amour a souvent, chez les femmes très sensibles, provoqué l'avortement. Il est sage de s'en abstenir dans les premiers mois, et, dans tous les cas, de n'en user que modérément.

Une attention toute particulière devra être portée sur la manière dont l'excrétion de l'urine et l'évacuation alvine auront lieu. On devra mettre la plus grande régularité dans l'exercice de ces fonctions. Le besoin d'uriner est plus vif alors, et plus promptement suivi de douleur que dans les circonstances ordinaires : aussi doit-on le satisfaire dès qu'on l'éprouve. Quant à la constipation, qui est ordinaire aux femmes enceintes, on devra la prévenir en s'habituant dès les premiers mois à effectuer l'évacuation alvine à des heures régulières, et la combattre par des lavemens.

Il n'est pas nécessaire de nous occuper ici du régime convenable aux femmes en couches; ce soin appartient plus spécialement à l'accoucheur.

Du régime convenable à l'époque de l'âge critique.

Il serait trop long d'énumérer toutes les maladies auxquelles les femmes sont sujettes à la cessation des règles. Forcés de choisir, nous nous bornerons à parler de celles qui sont plus redoutables que jamais, et conduisent à toutes les grandes inflammations viscérales. Les affections ordinaires à cette époque sont plus désagréables et plus douloureuses que redoutables : telles sont l'hystérie, la goutte, le rhumatisme aux épaules et aux cuisses, les hémorrhoïdes, l'œdème, les éruptions cutanées, etc.

Examinons l'influence des moyens hygiéniques dans leur rapport avec la production de ces diverses affections morbides.

Les règles ne disparaissent pas subitement, à moins d'une métastase funeste. D'abord elles apparaissent avec moins d'abondance, puis elles retardent, puis elles sont irrégulières, enfin elles cessent complètement. Pendant cette décroissance successive de la menstruation, il y a des dérangemens de santé, des incommo-

dités variées. Il y a quelquefois des douleurs dans le ventre, des coliques, des tranchées. Un régime alimentaire adoucissant et sobre, des boissons rafraîchissantes, des lavemens, des bains, un exercice modéré, sont propres à tempérer ces accidens. L'usage de substances toniques et excitantes, les abus, les excès de toute espèce, les exaspèrent; les purgatifs sont surtout à craindre. Si les signes de la pléthore se montrent, une saignée au bras les fera disparaître. Il faut surtout se garder de chercher à rappeler les règles dans leur première abondance, par le coït, par des boissons excitantes, par des purgatifs, des pédiluves, des sangsues à la vulve, etc. Cette pratique, malheureusement très ordinaire, a les résultats les plus funestes : ses suites communes sont de primeabord des hémorrhagies, des flueurs blanches, et par la suite le cancer. De même, si, lorsque ces tranchées existent, on s'expose à une suppression de la transpiration, on doit craindre l'invasion d'une maladie de poitrine. En général, rien ne seconde mieux les efforts de la nature que l'exercice proportionné, l'absence des sensations morales vives, la sobriété, la régularité dans l'exercice des fonctions. L'abus du coït augmente la sensibilité de la matrice, la dispose à l'irritation. La compression des seins, de l'estomac, cause des maladies de ces organes. L'usage du poisson, des viandes sa-

lées et fumées, de la chair de porc, des épices, du fromage, des mets de haut goût, la malpropreté, favorisent les éruptions cutanées. L'usage du vin, des liqueurs, du café, la bonne chère, l'oisiveté, la colère, le chagrin, amènent les pertes, les flueurs blanches, les maux d'estomac, les hémorrhoïdes, la goutte, des désordres variés. L'équitation provoque les hémorrhagies. L'insuffisance des vêtemens, l'exposition au froid, produisent le rhumatisme. La constipation amène les hémorrhoïdes, la migraine.

En faisant connaître les dangers, nous avons prescrit le régime. Ainsi, on évitera les émotions vives; on mènera une vie régulière; on fera de l'exercice dans un air pur; on se couvrira suffisamment; on bannira toute compression; on sera sobre dans ses alimens; on ne négligera pas les soins de propreté, on usera fréquemment de bains, de lotions tièdes et de rafraîchissemens, on se gardera enfin de tout excès comme de toute privation.

APPENDICE.

PRINCIPES GÉNÉRAUX

SUR

L'Hygiène et l'Elégance.

RÈGLES GÉNÉRALES

SUR

L'ÉLÉGANCE, SUBORDONNÉE A L'HYGIÈNE.

CONSIDÉRATIONS

sur le choix, l'élégance, l'entretien et la salubrité de nos appartemens.

Nos maisons sont nos prisons, dit un vieil adage : nous y sommes en effet claquemurés durant les trois quarts de notre existence; c'est le plus important de nos vêtemens; nous devons donc appliquer tous nos soins à les rendre saines et agréables.

Nos bons aïeux se logeaient dans des maisons étroites et sombres; l'escalier était tortueux et grossier; les vitres, petites, enchâssées dans l'étain, ne laissaient pénétrer dans les appartemens qu'un jour douteux; on ignorait l'art du parquetage, et la cire ne rendait

pas encore luisantes les briques grossières dont les planchers étaient recouverts. Gracé à Dieu et aux progrès croissans de l'industrie et de l'amour du *confortable*, nous n'en sommes plus là; l'art, en touchant tout de sa baguette créatrice, a tout embelli; les maisons des plus simples particuliers sont devenues commodes, élégantes, propres surtout. Le besoin de la sociabilité, en accoutumant chacun à vivre en dehors, l'a mis aussi dans le cas de recevoir à chaque instant une visite, juste représaille; dès lors une élégance modeste et de bon goût, une propreté continuelle, sont devenues un des devoirs imposés par la société.

Dans le choix d'un appartement, la convenance, la mode, l'économie, l'hygiène doivent être également consultées. Si, dans la disposition du salon, de la salle à manger, on doit tenir compte de l'approbation des amis que l'on aura à recevoir, les chambres à coucher, les cabinets de travail, la cuisine, la cave, l'office, doivent présenter tous les avantages possibles de commodité, et de salubrité.

De tous les aspects, le plus favorable est le levant. Les premiers rayons du soleil purifient l'air qui les reçoit. Le vent d'est est aussi le plus sain; désigné sous le nom de *Circius* par les Gaulois, il était pour eux l'objet d'un culte particulier; c'est cet aspect que l'on doit préférer pour son habitation, ou du moins pour

son appartement. Vient ensuite le sud ou midi, qui dans nos climats tempérés est encore salutaire; on peut y redouter en été l'excès de la chaleur, mais il est aisé de s'en garantir en fermant hermétiquement les fenêtres et les volets : combien d'ailleurs n'est-on pas dédommagé de ce rare inconvénient dans les autres saisons de l'année? Au printemps et en automne on y jouit d'une douce température, et même en hiver on y éprouve un froid moins âpre qu'à toute autre exposition. Il vient de l'ouest des vapeurs humides nuisibles à beaucoup de tempéramens; et le nord, qui amène un air sec et cru, ne peut convenir qu'à certaines complexions.

Des personnes, que le froid incommode, pensent, avec un grand feu, suppléer la chaleur du soleil; erreur : le feu des cheminées, comme celui des poêles, ne s'entretient qu'aux dépens de l'air respirable qu'il absorbe et dénature; les rayons solaires au contraire purifient l'air et le renouvellent à la fois.

Toute habitation a plus d'un aspect, et de nécessité il faut se loger à tous; mais on doit réserver les plus favorables à la santé pour les chambres à coucher, en plaçant aux aspects moins salubres les pièces communes et celles que l'on n'occupe que durant le jour.

Tout le monde sait, et chacun répète, que [illegible] n'est plus dangereux pour la santé que

d'habiter une maison nouvellement construite, et cependant, à Paris (1), les boutiques sont occupées, les étages inférieurs sont habités, avant même que le comble soit couvert; les plus graves accidens peuvent être le résultat d'une semblable imprudence.

Si le choix de l'emplacement où on se propose de fixer son domicile est important pour

(1) Il ne sera peut-être pas hors de propos de signaler ici quelques-uns des inconvéniens des constructions modernes.

Il est rare que l'on construise une maison de moins de six étages, non compris le rez-de-chaussée. Il en résulte que les étages supérieurs seuls sont aérés. Pour tirer meilleur parti du terrain, on place quatre ailes de bâtiment de trente à quarante mètres d'élévation, autour d'une étroite cour, sur laquelle prend jour la presque totalité des appartemens. Cette cour n'est, à proprement dire, qu'un puits profond, toujours humide. Les logemens inférieurs, placés autour de cette enceinte étroite, sont des espèces de cachots où l'air et la lumière ne pénètrent jamais.

Le rapport du Conseil de salubrité du département de la Seine, pour l'année 1827, contenait à ce sujet des observations importantes, que nous croyons utile de reproduire.

« Nous voyons de tous côtés, y est-il dit, des maisons, des murs, des passages, prendre la place des jardins; les étages s'élèvent, les cours se rétrécissent, en un mot, le sol parisien ne semble plus fait que pour recevoir des pierres entassées pour nous servir de prisons... L'autorité, chargée de veiller au bien-être des citoyens, devait intervenir par ses réglemens pour diriger les travaux des constructeurs, et empêcher qu'une aveugle cupidité ne prépare aux habitans des villes qui, comme Paris, s'agrandissent chaque jour, des sources où ils puiseront les germes de nombreuses maladies, et les causes d'une mort prématurée.»

la santé, la distribution intérieure de l'habitation et la propreté des appartemens ne sont pas moins essentielles.

En principe, pour être sain, il faut qu' n logement soit élevé et suffisamment spacieux. Dans ces entresols si bas que la tête touche presque au plafond, dans ces combles lambrissés, où l'on entre à peine sans se baisser, l'air est incessamment altéré par la respiration. Les appartemens élevés sont plus froids, il est vrai; mais, alors que les autres abrégent la vie, ils l'entretiennent et la prolongent.

Toute pièce où l'on couche doit avoir un jour direct; lorsqu'il est pris sur une autre pièce ou sur un escalier, il ne donne pas assez d'accès à l'air extérieur. Les alcôves, les chambres, les cabinets obscurs, sont malsains : la lumière est un principe vivifiant.

Il faut nous rendre cette justice de dire que nous sommes aujourd'hui plus soigneux de la propreté de nos maisons que ne l'étaient nos pères. Le luxe et la magnificence des palais de Louis XIV n'empêchaient pas qu'ils ne fussent fort mal tenus sous le rapport de la propreté(1). Quelques progrès cependant que nous ayons

(1) « Le Roi et Monsieur étaient habitués, dès leur enfance, à la saleté de l'intérieur des maisons, en sorte qu'ils ne croyaient pas que cela pût être autrement. » *Correspondance de la duchesse d'Orléans, mère du régent.*

faits, nous sommes encore loin d'égaler, sous ce rapport, les Belges, nos voisins, et naguère nos compatriotes. Pauvres ou riches chez eux tiennent également à honneur de voir tout ce qui leur appartient propre, soigné, luisant. Le pavé des cheminées, le parquet des hôtels, le marbre des palais sont également lavés, séchés et frottés chaque jour, les vestibules, les corridors, les escaliers, sont nettoyés avec autant de soin que l'intérieur des appartemens (1), et cette recherche tourne également au profit de l'agrément de la vie, et du maintien de la santé.

Les appartemens à Paris se divisent en trois spécialités : appartemens de maîtres, appartemens de ménages, logemens de garçons.

Les premiers, auxquels en général on a sacrifié l'élégance et la commodité du reste de la maison, ne laissent rien à désirer. C'est là que l'architecte s'est plu à développer toutes les ressources de son talent; il ne s'agit pas,

(1) On raconte que l'empereur Charles-Quint, traversant un village de Hollande, témoigna à un des notables du lieu le désir de voir sa femme. Le brave homme pria Sa Majesté impériale d'attendre qu'il en ait obtenu la permission. Il court vers sa femme, et il lui dit le désir de l'empereur. Celle-ci hésite un moment et s'écrie : *Non, il ne voudrait pas se déchausser*. (En Hollande, les femmes ont une telle attention à garantir leurs chambres particulières de tout ce qui pourrait les salir, que le mari n'y entre point avec ses souliers.

pour faire choix d'un appartement de ce genre, d'avoir du goût, il ne faut que de l'argent.

L'appartement de l'homme marié, jouissant d'une fortune convenable, est plus difficile à choisir. C'est en général au troisième étage qu'on le trouve. Un salon, deux chambres à coucher, une chambre d'enfant, la salle à manger, l'antichambre et la cuisine le composent. Les domestiques sont relégués dans les combles, et souvent l'écurie est dans une maison voisine.

Quant au logement de garçon, rien n'est plus commun; pas d'étage où l'on ne trouve une antichambre, un petit salon, une élégante chambre à coucher : pourvu que le papier soit frais, les cheminées modernes, et les meubles élégans, si la femme de ménage est intelligente, le frotteur exact, un garçon doit être très bien logé.

Il est toutefois un point délicat auquel un garçon ne saurait attacher trop d'importance, et qui, bien qu'en dehors du logement, ajoute ou ôte beaucoup à son prix : c'est le choix d'une portière.

La portière est l'intermédiaire entre le garçon, sa famille, ses amis; c'est elle encore qui reçoit la correspondance, qui répond aux informations, donne des renseignemens, perçoit les loyers, congédie les fournisseurs; avec son cordon, elle tient en quelque sorte dans ses

mains le repos de son locataire célibataire. Il doit à tout prix la mettre dans ses intérêts. Le meilleur et le plus simple moyen pour atteindre ce but, est de choisir sa portière pour femme de ménage. Une fois sûre de ses gages, elle s'initie aux petits mystèrss de le la vie de garçon, cesse d'être un incommode Argus, devient prodigue de politesse, d'attentions.

Quand on réfléchit au bien, au mal que peut faire une portière, on ne saurait hésiter d'acheter son dévouement. Que de belles réputations commencées par les panégyriques dont retentissaient les loges d'un quartier! que de fortunes, que de successions, que de mariages manqués pour une indiscrétion de portière!

CHAPITRE PREMIER.

—

DU LOGEMENT.

—

ART. 1.

Le logement, comme la toilette, fait en quelque sorte partie de la personne : l'ordre, la grace, la netteté doivent y régner, pour donner dès l'antichambre une idée favorable du caractère et des habitudes de celui qui l'habite.

ART. 2.

Il est impossible que l'appartement d'un sot ressemble à celui d'un homme d'esprit : on peut y rencontrer de la richesse, de la profusion ; jamais on n'y trouvera ce qui seul lui donnerait du prix, l'élégance et la simplicité unies au *confortable*.

ART. 3.

Il est important qu'une chambre à coucher soit élevée, spacieuse, que ses fenêtres ouvrent de l'est à l'ouest. Ces fenêtres doivent être exactement fermées la nuit, quel que soit le degré de chaleur de l'atmosphère. Il suffit, pour renouveler l'air et entretenir une fraîcheur salutaire, d'ouvrir de très grand matin, et de laisser penétrer les premiers rayons du soleil.

ART. 4.

Rien n'est plus contraire aux règles d'une sage hygiène que l'usage de ces amples rideaux qui font ressembler nos lits à des palanquins. Lorsque la disposition de la chambre à coucher nécessite l'emploi de rideaux, il faut du moins les draper de manière à pouvoir les relever la nuit, afin de ne pas respirer cent fois le même air.

ART. 5.

Nos voisins, les Anglais, ont l'excellente coutume de garnir de tapis tous les parquets d'un appartement. Rien ne meuble davantage et ne maintient aussi également la chaleur. Les progrès de nos manufactures

ont d'ailleurs mis ces riches produits de l'industrie à la portée de toutes les fortunes, et l'on ne saurait se dispenser d'en faire usage en hiver.

ART. 6.

Le cabinet de toilette doit toujours être attenant à la chambre à coucher. Par une sage précaution on recouvre le tapis d'une toile cirée, aux endroits où se placent divers petits meubles de toilette, afin d'éviter les taches que l'eau pourrait faire.

ART. 7.

Nous ne saurions trop recommander l'usage des porte-manteaux. Un habit serré dans une commode, ou sur les rayons d'une armoire, contracte inévitablement de faux plis. Au porte-manteau, il conserve sa tournure et sa fraîcheur.

ART. 8.

Il est un meuble que l'on rencontre trop rarement dans la chambre à coucher de nos jeunes gens à la mode, et dont on ne saurait cependant apprécier tous les avantages. C'est le *fauteuil à lire*. Successeur du divan parasite, de la féodale bergère, de l'incom-

mode causeuse, le fauteuil à lire, dont le siège est élevé seulement d'un pied, dont le dos, garni de larges oreilles, se renverse en arrière, est le plus commode de tous les meubles de repos. Que l'on veuille lire, réfléchir ou sommeiller, il offre d'inappréciables avantages; par sa disposition il facilite la digestion; puis sa présence dans une chambre à coucher donne à penser que le maître du logis est un homme studieux, et cette dernière considération ne gâte rien à ses autres mérites.

CHAPITRE II.

DE LA MISE.

ART. 1.

La mise est la convenance, l'harmonie entre les diverses parties du vêtement.

ART. 2.

Il y a des gens qui, avec tous les élémens d'une excellente toilette, viennent à bout de s'habiller fort mal. Ils ont tout, hors une chose, une seule, que la fortune ne donne pas, l'art de se mettre.

ART. 3.

Ne fera-t-on pas justice quelque jour par la raillerie de ces élégans qui portent un habit noir sur un pantalon chamois, qui mettent une cravate blanche avec une chemise de la veille, une redingote à la propriétaire et un pantalon

d'été? Ne rira-t-on pas aux dépens de ceux qu'on rencontre en costume de cérémonie, avec un gros rotin à la main; et des chapeaux gris en automne, et des bas blancs avec des pantalons foncés? Ces petits travers sont certes fort innocens : Lavater cependant en eût tiré de très défavorables inductions sur l'esprit de ceux qui se les donnent, faute d'observer comment se mettent les gens qui les entourent.

ART. 4.

La province est à juste titre renommée pour son mauvais goût en fait de toilette; mais à qui en est la faute? à nos marchands parisiens, d'abord, qui n'expédient dans les départemens que des objets de rebut dont la mode est la plupart du temps passée, puis aux divers journaux de mode, recueils ridicules où l'affectation du style est encore dépassée par l'afféterie des gravures.

ART. 5.

On confond trop souvent le luxe et la richesse avec l'élégance. A mérite égal, c'est-à-dire s'il y a des deux côtés beauté, jeunesse et tournure, une personne bien mise l'emportera toujours sur une personne richement vêtue.

CHAPITRE III.

—

DU LINGE.

—

ART. 1.

La beauté du linge est la première condition de la toilette : sa finesse et sa blancheur font ressortir l'élégance de la mise, et même au besoin en tiennent lieu.

ART. 2.

C'est chose difficile, que de composer parfaitement une garde-robe d'homme en linge. En trop grande quantité, il jaunit et passe de mode; dans le cas contraire, il s'use par ses trop fréquens voyages chez la blanchisseuse : voici en général l'inventaire de la commode d'un jeune homme comme il faut :

ART. 3.

Trois douzaines de chemises dont une dou-

zaine en toile de Hollande ou en batiste, une douzaine en toile pour coucher, et une douzaine en percale ou en jaconas pour l'été. Notons ici que le classique jabot est à jamais banni, et ne s'agite plus que sur les respectables poitrines des grands-parens.

Trois douzaines de cravates, dont une douzaine de fantaisie; six douzaines de faux cols.

Six douzaines de mouchoirs, ainsi composées: quatre douzaines en batiste, une en foulards, et une en madras pour la tête.

Les pantalons d'été, les gilets de piqué blanc et de fantaisie doivent être plus choisis que nombreux, et toujours au courant de la mode.

Quant aux bas, caleçons, etc., il n'y a nul inconvénient à en avoir un grand nombre.

ART. 4.

Il est fort important, lorsque l'on a de beau linge, d'avoir aussi une bonne blanchisseuse : malheureusement rien n'est plus rare à Paris; ces dames, quoique très polies, y sont fort peu honnêtes.

ART. 5.

Aussitôt que la blanchisseuse a rapporté le

linge, il faut prendre la peine de le serrer soi-même avec ordre et méthode. C'est quelque chose de si disgracieux qu'un faux pli, qu'on ne doit pas laisser l'occasion d'en faire à quelque domestique maladroit.

ART. 6.

La racine d'iris de Florence, placée dans les tiroirs où l'on renferme le linge, lui communique une odeur suave et fraîche; elle a en outre la propriété d'éloigner les insectes. On doit la préférer à tous les sachets balsamiques.

ART. 7.

Nous rangerons les gilets de flanelle dans la catégorie du linge de corps. Leur usage facilite la transpiration dont ils absorbent les produits. Il est nécessaire d'en changer une fois par semaine au moins. Ces gilets ont besoin d'être mis à la lessive; un blanchissage superficiel serait insuffisant pour enlever les matières dont ils s'imprégnent, et dont la résorption entraînerait de graves inconvéniens.

CHAPITRE IV.

—

DES CULOTTES ET DES PANTALONS.

—

ART. 1.

Tous les efforts que l'on a tentés jusqu'ici pour rendre à la culotte sa prééminence aristocratique sur le pantalon semblent avoir échoués jusqu'à présent.

La culotte est passée, passée comme les chapeaux à trois cornes, passée comme la poudre, les longues perruques de Louis XIV et les ailes de pigeon de l'empire.

Les hommes du bon vieux temps les regrettent comme ils regrettent les ronds de jambes et les pas de Zéphyr, qu'elles favorisaient si bien.

C'est en vain que la cour l'a prise sous son patronage, la pauvre culotte n'a pu avoir ses entrées que dans très peu de salons, et l'on se souvient encore des violentes protestations qui accueillirent cette réforme d'une étiquette

royale. La cour eut à craindre un instant de voir se renouveler le scandale des Ecossais, qui, forcés par un arrêt du parlement de *porter culotte*, la portèrent... au bout d'un bâton.

Lors de cette nouvelle mesure, on entendit crier de toutes parts à la féodalité! à la réaction, et dans une époque où tout le monde fait son profit de la politique, on signala la culotte comme une vieille aristocrate qui en voulait à nos institutions libérales. La cour tint bon, et l'on y danse aujourd'hui en culotte et en *habit habillé*. Faible triomphe! car le pantalon a continué sa vogue dans les salons de la haute société et de la bourgeoisie.

Mais il faut bien en convenir, la culotte blessait de trop nombreuses susceptibilités pour regagner les faveurs de la mode; et derrière tous les semblans de la politique se cachait une raison puissante, la seule vraie peut-être, c'est que la culotte est une rude épreuve pour les jambes mal faites. On comprend facilement qu'elle s'attaquait pour vaincre à une trop nombreuse majorité.

Après tout, nous ne devons pas la regretter, car nos tailleurs savent donner aux pantalons tant de grace et de variété, que la jambe la mieux faite n'y perd rien, et que celle qui n'oserait point s'afficher y gagne si elle veut au moins une perfection d'emprunt.

ART. 2.

Les pantalons sont un vêtement aussi favorable au maintien de la santé que commode et élégant en petite tenue; pour avoir de la grace, toutefois, ils ne doivent être ni trop amples ni trop étroits, et descendre seulement jusqu'à la cheville.

ART. 3.

On regarde le pantalon comme la pierre de touche du tailleur, depuis surtout que la mode toute militaire des dessous de pied est venue ajouter à sa confection de nouvelles difficultés.

CHAPITRE V.

DE L'HABIT ET DE LA REDINGOTE.

ART. 1.

« Les membres doivent être au large dans » leurs vêtemens; rien ne doit gêner leurs » mouvemens, rien de trop juste, rien qui » colle au corps, point de ligatures. » Que dirait Jean-Jacques, qui a écrit ces lignes, s'il voyait nos costumes à la mode; certes, il ne serait pas tenté de jeter aux orties sa robe et sa coiffe d'Arménien.

ART. 2.

La coupe et la couleur des habits ont très peu varié depuis quelques années; le noir est toujours exclusivement admis comme costume de cérémonie, mais on porte généralement les couleurs de fantaisie dans toutes les autres circonstances.

ART. 3.

Quoiqu'il n'y ait plus de marques distinctives dans les divers costumes, il existe toujours une sorte de nuance, une légère ligne de démarcation, qui indique à l'œil exercé l'âge, la fortune, la profession. Les tailleurs de Paris savent saisir et conserver avec une rare habileté ces imperceptibles différences. Le légiste, le propriétaire, le médecin, le rentier et le dandy, habillés par le même tailleur, la même pièce de drap, coupé sur les mêmes patrons, ont chacun un costume différent.

ART. 4.

La nuance et la qualité plus ou moins légère du drap distinguent seules les habits d'été de ceux d'hiver; ces premiers doivent toutefois être un peu plus larges de l'encollure et des manches.

ART. 5.

Le point important dans la façon d'un habit, ce qui lui donne de la tournure, c'est la taille: il faut que les épaules soient exactement serrées, que la hanche se trouve emboitée par un pan. En général, un homme comme il faut ne doit avoir aucune indulgence pour

les fautes que peut commettre son tailleur: un habit manqué du premier coup ne va jamais bien; il serait inutile de le faire retoucher et en commander un autre.

ART. 6.

La redingote (en anglais *reading coat*, habit de cheval) ne se devrait porter qu'en grand négligé; ce vêtement cependant est tellement commode, que l'usage a presque prévalu maintenant de le conserver une grande partie de la journée, et même le soir, lorsque l'on dîne chez le traiteur et que l'on va seul au spectacle.

ART. 7.

La redingote d'étoffe, que quelques personnes portent l'été, n'est guère de mise qu'à la campagne; on la voit rarement portée par un élégant.

ART. 8.

Nous ne parlerons pas ici des manteaux, chacun les commande d'après son goût. On porte dans ce moment-ci une espèce de pardessus qui, pour n'être pas d'une forme très élégante, n'en est pas moins très porté, parce qu'il est très chaud et fort commode.

ART. 9.

En règle générale, il y a économie à payer cher ses habits, quand on ne les paie que ce qu'ils valent. Les draps de belle qualité sont seuls durables, et se prêtent beaucoup mieux que les draps communs au génie du tailleur.

CHAPITRE V.

DU CHAPEAU ET DES GANTS.

ART. 1.

Sans être tout-à-fait de l'avis du proverbe, et sans prononcer « qu'un homme bien coiffé et bien chaussé soit bien mis, » la mode attache beaucoup d'importance à la beauté et à l'élégance du chapeau. S'il ne dispense d'aucune autre partie de la toilette, il faut convenir qu'il est une des plus essentielles.

ART. 2.

Rien de plus inconstant que la forme des chapeaux; elle change régulièrement quatre ou cinq fois par an. Avant toutefois d'adopter celle que quelque élégant en renom, ou quelque chapelier novateur tente de mettre en

vogue, on doit s'assurer qu'elle sied à l'air de la figure : sinon, on attend une mode nouvelle.

ART. 3.

On ne peut avoir moins de trois chapeaux : un gris pour la campagne, et deux noirs en claque pour le bal. Le chapeau qui pèserait plus de six onces serait pour la tête un fardeau plutôt qu'une coiffure.

ART. 4.

L'usage veut aujourd'hui que dans une soirée priée, un *raoût* ou un bal, on ne dépose pas son chapeau. Cette méthode présente divers avantages; d'abord le claque, que l'on tient à la main, donne une contenance: on s'en esquive plus inaperçu. Puis on n'a pas le désagrément d'entendre des réponses comme celle que fit certain valet de M. de Villèle à un député qui, en se retirant, demandait son chapeau neuf : « Des chapeaux neufs, monsieur! depuis minuit il n'y en a plus.

ART. 5.

C'est une mode fort sage que celle des gants, Ils entretiennent la beauté de la main, et la

défendent contre les injures de l'air et la piqûre des insectes. Même en négligé, on ne peut se dispenser de porter les gants.

ART. 6.

Un élégant se gante suivant la saison. Il adopte en général, pour l'hiver, la peau de castor, au printemps la peau de chevreau; en été il peut porter des gants de batiste écrue. En tenue de bal on n'admet que les gants glacés: les gants blancs sont réservés aux mariés et aux parrains.

ART. 7.

Il existe plusieurs procédés pour nettoyer les gants. Lorsqu'ils ne sont que légèrement altérés, on peut leur rendre leur fraîcheur en les frottant, s'ils ne sont pas glacés, avec de la mie de pain; s'ils sont glacés, avec de la gomme élastique.

CHAPITRE VI.

DE LA CHAUSSURE

ART. 1.

Une chaussure bien faite rend la marche légère et facile, elle ajoute aux graces d'une bonne tournure, et indique l'habitude des soins de la toilette et de la propreté.

ART. 2.

La mode exige dans ce moment que l'on porte une chaussure pointue par le bout; souhaitons que cette coutume si peu salutaire soit abolie, car le pied souffre dans ces chaussures, qui ressemblent à un étau.

ART. 3.

Les dames devraient toujours porter des

souliers couverts et un peu plus longs que le pied : rien ne lui prête plus d'avantage et ne soutient aussi bien ses mouvemens. En général, nos élégantes se mettent le pied à la torture pour le faire paraître petit; quand se persuaderont-elles bien qu'un trop petit pied est une difformité, et que c'est l'accord parfait entre toutes les parties du corps qui seul constitue la beauté de chacune.

ART. 4.

La mode des guêtres, quoique renouvelée des Grecs, nous semble fort bonne : moins lourdes que les bottes, elles font ressortir la finesse de la jambe et en affermissent le mouvement; elles préservent aussi le pied de l'humidité, de la poussière, et le font paraître plus élégant. On pourrait en faire un usage plus général; un temps viendra où on les substituera aux bottes, chaussure gênante, lourde et d'assez mauvais goût.

ART. 5.

Les brodequins, la seule mode raisonnable que nos dames aient empruntée aux Anglaises, sont une chaussure élégante et commode : les robes écourtées que l'on porte à présent en font apprécier tout l'agrément,

et l'hiver, en maintenant le pied dans une douce chaleur et en le garantissant de l'humidité, ils remplacent les socques, à qui leur utilité n'a pu faire pardonner d'être si disgracieux et si fragiles.

CHAPITRE VIII.

—

DES VÊTEMENS DE NUIT.

—

ART. 1.

Avant de se mettre au lit, il est indispensable de changer de linge; négliger cette précaution c'est s'exposer à de graves conséquences. Le linge que l'on a porté tout le jour est saturé des produits de la transpiration; si on le garde la nuit, la résorption de ces produits s'opère, et donne naissance à des incommodités d'abord, et plus tard à des maladies.

ART. 2.

La tête doit être légèrement couverte : un mouchoir de madras, ou un bonnet de toile de lin, l'entretiennent dans une douce chaleur, sans provoquer la transpiration.

ART. 3.

Dès son lever il faut quitter le linge de nuit, et avoir soin de l'exposer à l'action de l'air, ainsi que le lit que l'on découvre, afin que les émanations des sécrétions nocturnes puissent s'évaporer, et ne soient pas résorbées la nuit suivante.

ART. 4.

Lorsqu'on ne s'est pas fait une longue habitude de porter constamment des gilets de flanelle, il est bon de les quitter en se couchant. Dans ce cas, la chemise de nuit doit être d'étoffe de coton.

ART. 5.

Quelques personnes portent la nuit une espèce de cravate. D'autres, lorsqu'elles sont affectées d'un mal de gorge, s'entortillent le cou d'un morceau de flanelle. Un tel usage est dangereux, le cou doit être, durant le sommeil, dégagé de toute ligature. Point central de nos plus précieux organes, le cou souffre déjà assez d'être, pendant le jour, emprisonné par la mode dans un carcan d'empois.

Voici, à ce sujet, les conseils d'un excellent médecin.

Un certain nombre d'heures doit être accordé chaque jour au sommeil : il est relatif à chaque individu. Les enfans, les femmes et les personnes faibles ont besoin d'un long repos.

L'habitude peut assurément modifier beaucoup à cet égard les besoins naturels; mais ce n'est jamais impunément qu'on abrége le temps qu'il faut accorder à ce puissant moyen de réparation, et on se trompe en voulant ainsi doubler l'existence. Les veilles prolongées l'abrègent constamment. Les fonctions digestives se font mal; la maigreur survient; des affections cérébrales se développent; le caractère s'aigrit; des pertes nombreuses ne sont pas assez réparées; l'économie ne peut se maintenir dans un pareil état. Tels sont souvent les résultats de deux genres d'excès bien opposés, ceux de l'étude et des plaisirs. Les bals, en particulier, contribuent puissamment à user la santé des jeunes filles. Un trop long sommeil a aussi beaucoup d'inconvéniens : il ruine les facultés intellectuelles et les organes locomoteurs, par défaut d'exercice. L'existence peut ainsi se continuer long-temps, mais imparfaite et peu digne d'envie. Six ou huit heures de sommeil conviennent communément au plus grand nombre des personnes. Nous ne parlons que des gens en bonne santé; les malades doivent dormir davantage. L'heure la plus convenable pour se coucher serait celle de neuf, et on devrait

alors se lever entre quatre et cinq heures du matin. Cette habitude serait surtout convenable dans la belle saison.

La nuit est communément plus fraîche que le jour ; la chaleur du corps est aussi un peu moins considérable : ces deux raisons doivent engager à se couvrir plus, couché que levé. Il est peu de personnes ayant la tête nue tout le jour qui n'éprouvent le besoin de l'envelopper la nuit. C'est souvent, il est vrai, le résultat des habitudes premières; mais nous avons quelques raisons pour ne point les combattre. Dans notre état de civilisation, où tous les besoins sont d'une satisfaction facile, on est souvent trop retenu par la crainte de l'habitude, et elle est toujours louable lorsquelle n'est que la conséquence du besoin. Dans le cas particulier dont il s'agit, la différence ordinaire entre la température diurne et nocturne, la transpiration fréquente pendant le sommeil, doivent engager à se couvrir la tête pour s'y livrer. Les gens robustes peuvent presque tout supporter; mais ce n'est pas pour eux que nous écrivons. Toutefois, il est une précaution qu'on ne saurait négliger : c'est de ne jamais serrer cette coiffure. Cette habitude serait dangereuse; elle suffit souvent pour causer de violentes douleurs , et pourrait déterminer des accidens plus graves. Aucune partie du corps ne doit être gênée pendant la nuit : on

dort mal avec ses vêtemens; une simple chemise est le seul qui puisse convenir la plupart du temps. Les femmes y ajoutent communément un vêtement à manches qu'elles nomment camisole. Comme il est large et aisé, il n'a rien de blâmable, et est indispensable chez celles qui sont exposées à se lever partiellement ou tout-à-fait, lorsque, par exemple, elles allaitent un enfant. Il est un aussi un bon nombre d'individus faibles ou maladifs qui auraient tort de n'avoir qu'une simple chemise la nuit, et chez lesquels le nombre des couvertures ne saurait remplacer une application plus immédiate. Nous connaissons plusieurs personnes très disposées à s'enrhumer, qui se trouvent fort bien de conserver la nuit, pendant l'hiver, un caleçon, une cravate extrêmement lâche, et même des bas de laine, lorsque le temps est très froid. Les draps de lit peuvent être en toile ou en coton; peut-être ce dernier tissu convient-il mieux l'hiver, étant plus chaud. Ils doivent toujours être parfaitement secs, fréquemment renouvelés, et on peut les bassiner avec avantage, pendant la saison froide, pour les personnes faibles et maladives.

Un coucher trop mou est peu convenable; il expose aux congestions cérébrales. Trop dur, il délasse mal. Son plan doit être incliné de manière que la tête soit toujours sensiblement plus élevée que les pieds; l'habitude d'un oreiller

n'a rien de mauvais : il faut en mettre plusieurs sous la tête des personnes disposées aux congestions. Elles doivent en outre avoir un lit un peu dur, et se servir préférablement de matelas de crin. Il ne convient pas de coucher immédiatement sur de la plume. Il faut que l'air circule librement et se renouvelle facilement près du lit, qui ne doit être ni placé dans le fond d'une alcôve, ni enveloppé de rideaux. Il importe au contraire de les écarter largement pendant la nuit, et d'ouvrir au moins une porte de communication de la chambre à coucher avec la pièce voisine : sans cette précaution l'air est bientôt vicié, et peu propre à servir utilement la respiration. Mais il n'en est pas de même des ouvertures extérieures : les fenêtres de la chambre où l'on couche ne doivent jamais être ouvertes la nuit. Cette chambre sera le plus loin possible du bruit extérieur; mais si on a la bonne habitude de se coucher de bonne heure, on aurait tort d'interdire un libre accès à la lumière du matin. Ce moyen de favoriser le sommeil ne doit être mis en usage que par les personnes qui se couchent très tard.

Il est peu convenable de reposer deux dans le même lit. Quelque large qu'il soit, il ne peut permettre assez de liberté; le corps, d'ailleurs, ainsi que nous venons de le dire, a besoin d'une certaine quantité d'air : la présence de deux personnes dans un lit y cause trop de chaleur.

D'autres motifs aussi puissans doivent engager l'homme à séparer sa couche de celle de sa femme : cette dernière est vraiment malade pendant un tiers à peu près de chaque mois, et a besoin alors d'un air encore plus renouvelé que de coutume. Le contact non interrompu de personnes de sexe différent éveille des désirs trop fréquens et d'une satisfaction trop facile. Peut-être l'affection conjugale est-elle plus durable et conserve-t-elle plus d'attraits par un rapprochement moins constant.

Chaque personne prend dans le lit la position qui lui semble la plus commode. Celle sur le côté droit est généralement la meilleure. Sur le côté gauche, les battemens du cœur sont gênés; sur la poitrine et le ventre, la respiration n'est pas libre.

L'habitude de dormir dans la journée est mauvaise dans notre climat, et y est presque toujours le résultat de la mollesse ou d'une alimentation trop abondante. Ce sommeil n'est pas réparateur : il laisse la tête pesante et la bouche amère. Les personnes qui chargent trop leur estomac s'endorment après le repas: les organes de la digestion ne doivent jamais être assez occupés pour nuire ainsi à l'exercice des autres.

Pour avoir un bon sommeil, il faut que le cerveau ait été un peu exercé avant le coucher. Une conversation animée, une méditation pro-

fonde, de vives impressions, l'inquiétude, le chagrin, toutes les passions vives, éloignent pour long-temps le repos : c'est encore une raison pour préférer le travail intellectuel du matin à celui du soir. Les alimens irritans, les boissons alcooliques et les infusions aromatiques qui exercent une action spéciale sur l'innervation éloignent le sommeil ou l'agitent. Si un bruit éclatant le contrarie, il n'en est pas de même des sons réguliers et monotones. Celui du vent, de la pluie, le murmure d'un ruisseau, le favorisent. On se familiarise même à la longue avec les sons les plus désagréables, au point de ne plus dormir aussi facilement s'ils viennent à cesser. Le meûnier dort au bruit de son moulin; un sermon, une lecture, sur un ton monotone, provoquent le sommeil. Le froid excessif en amène le besoin d'une manière presque irrésistible. Malheur à ceux qui ne savent pas le vaincre! La connaissance du danger et la plus ferme volonté sont souvent impuissantes en pareil cas. Boerhaave lui-même, surpris par le froid, ne dut la conservation de sa vie qu'aux violences de ses amis.

Dans l'état d'aise et de santé, le sommeil est facile et réparateur; la souffrance le rend pénible. Celui de l'enfance est profond, et il devient plus léger à mesure qu'on avance en âge. La même différence se fait remarquer entre celui du commencement de la nuit et celui du

matin. Autant un exercice modéré y dispose favorablement, autant une extrême fatigue en éloigne les bienfaits. Un bon régime alimentaire, une vie tranquille, exempte de tout excès, le silence et l'obscurité, des bains tièdes, le favorisent. Il est des substances qui le provoquent, en exerçant sur le cerveau une action particulière : ce sont des médicamens, dont nous ne nous occuperons pas ici. Les gens en santé ne doivent pas en faire usage, et les malades jamais sans le conseil d'un médecin.

CHAPITRE IX.

DES BROSSES.

ART. 1.

Un homme soigneux doit se servir pour l'entretien de ses vêtemens de quatre espèces de brosses, et ne jamais permettre que l'une empiète sur les attributions des autres.

ART. 2.

La première brosse, dure dans son élasticité, enlève jusqu'aux traces de la crotte; elle sert par conséquent plus spécialement aux pantalons.

ART. 3.

La seconde, à poils longs, souples, bien fournis, dégage et attire la poussière, sans élimer le drap ni lui ôter son lustre.

ART. 4.

La troisième enfin, destinée uniquement à l'usage des chapeaux, a les poils très longs, doux et serrés. Elle chasse la poussière, et entretient le chapeau dans sa fraîcheur et son brillant.

ART. 5.

La quatrième brosse garnie, au lieu de crins, de racines de chiendent, ne s'emploie que pour le velours. Elle en enlève le duvet et l'empêche de paraître pâle et terne.

ART. 6.

Il est important de nettoyer souvent les brosses, qui sans cette précaution se chargent d'impuretés, et graissent les habits au lieu de les nettoyer. La meilleure manière, pour y procéder, est de les frotter sur un morceau de papier blanc que l'on applique sur l'angle d'une table. Lorsque les poils, passés à plusieurs reprises sur le papier, n'y laissent plus de traces noires, la brosse est propre.

ART. 7.

La brosse de tête, à crins espacés et iné-

gaux, doit être entretenue dans une extrême propreté et serrée dans un tiroir séparé. Cette brosse se nettoie non seulement sur le papier mais encore à l'eau chaude et au savon.



TABLE DES MATIÈRES.



FIN DE LA TABLE.